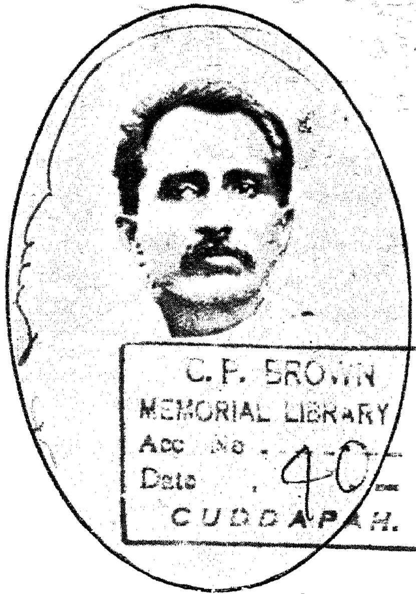


ఆగస్టు
1943
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ



కీ॥ శే॥ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు

సంవత్సర చందా | రు 3-0-0



సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 25 | బెజవాడ | సంచిక 8

ఆగస్టు నెల, 1943

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము (కాపీరైటు)

ధాన్యములు

గోధుమలు

హిందూదేశములో పంజాబునందును, సంయుక్త రాష్ట్రముల యందును, మధ్యపరగణాల యందును, బొంబాయి రాజధాని యందును గోధుమలు విశేషముగా పైరగుచున్నవి. ఇంతేకాకుండా ప్రపంచమునందలి సమశీతోష్ణ మండలములయందు అంతటను గోధుమలు విశేషముగా పైరుచేయుచున్నారు.

ఇందు వెయ్యింట 140 భాగములు జలమును, 124 భాగములు మాంసకృత్తును, 679 భాగములు పిండిపదార్థమును, 14 భాగములు క్రొవ్వుపదార్థమును ఉండుటయేగాక 25 భాగములు పిప్పిపదార్థమును, 18 భాగములు సేంద్రియ లవణములును ఉండుటవలన దేహపోషణకు అవసరమైన పదార్థములన్నియు ఇందున్నవి. అందువలననే గోధుమలు సంపూర్ణ ఆహారముగా భావించుటకు వీలున్నది. ఇందులో మానవదేహమునకు పొడవును, స్థిరత్వమును యివ్వగల పదార్థము లున్నవి. ఒక్క గోధుమగింజలో ఆరుభాగము లున్నవి. ఇందు పై భాగమునందు కావలసినంత పిప్పి యున్నది. మలబద్ధక మున్నవారికి యీ పిప్పి బాగుగా ఉపయోగించును. అంతేకాకుండా జీర్ణకోశములో పచ్చి, పూత, పుండు లేని వానికి జీర్ణమునందు బాగుగా తోడ్పడును. జీర్ణకోశమునందు వ్రణమున్నవారును, పుండు, పూత, పచ్చి ఉన్నవారును యీ పిప్పి తీసి గోధుమలను వాడవలసి యున్నది. లేని యెడల జీర్ణకోశమునందు మంటలు మొదలగునవి ఎక్కువగును. 2, 3 పొరలయందు సేంద్రియములగు లవణములును ధాన్యము మురిగిపోకుండా కాపాడుఆమ్లములును ఉన్నవి. అందువలన రక్తమునందలి ఉప్పదనమును కాపాడుటకు యీ పొరలలోని పదార్థము అవసరమై యున్నది. అంతేకాకుండా యీము

కలు, దంతములు, వెండ్రుకలు, మొదలగు నవి బలముగాను, అందముగాను ఉండుటకు కూడ యిండలి పదార్థము సహాయపడును. లోపల ఉన్న పిండిపదార్థమును జీర్ణము చేయుటకుకూడ మూడవపొర యందలి సిరియాలెన్ అనే ధాతువు సహాయపడుతుంది. పిండి మండమును పొంది ధాన్యసంబంధమైన చక్కెరగా మారుటకు యీ సిరియాలిన్ సహాయ పడును. అందువల్లనే పై పొరలన్నియు రాచి వేసిన తెలుపుచేసిన గోధుమ పిండికంటె పై పొరలలో కూడిన గోధుమపిండి చాలా తేలికగా జీర్ణమగును.

గోధుమ గింజలో బీజముపుట్టు భాగమునందు జీవనశక్తి ఉన్నది. అందువల్లనే గోధుమలు పిండిచేసినప్పుడు అందులో తేలే మొతక ఊకను చెరగివేయరాదు. చెరగివేసినపుడు యీ బీజము ఉండుభాగముకూడ చెరిగివేసే ఊకతో కొట్టుకుపోతుంది. అందువల్లనే గోదుమపిండి వాడినపుడు అన్ని భాగములతో కూడినటువంటి గోదుమపిండినే వాడవలెగాని తెల్లపిండి వాడరాదు. బీజముండు భాగములో ఫాస్ఫారిక్ ఆమ్లము (Phospric acid) ఉన్నది. ఇదికూడా ప్రేగులలో మురుగు పట్టకుండా కాపాడుతుంది. కనుక గోధుమ పిండిలో యెముకలనుపెంచు సామర్థ్య మున్నది. కండనుపెంచు సామర్థ్య మున్నది. రక్తములోని పాటవమును నిలిపి ఉంచగలదు. అంతేగాకుండా యితర ధాన్యములతో పాటు యిందులోకూడ దేహములో సరిపోయే వేడిని గలిగించు స్వభావ మున్నది. ప్రేగులలో మురుగుపట్టకుండా కాపాడు సామర్థ్యము, మలమును బయటకు గెంటు సామర్థ్యము సంపూర్ణమైన గోధుమపిండిలో ఉన్నది.

అందువల్లనే ధాన్యాలన్నింటిలోను గోధుమకు 'ధాన్యరాజు' అను పేరున్నది. భూభాగము మీదనుండే ప్రజలలో నూటికి 60 మంది యీ ధాన్యమును వాడి బ్రతుకుతున్నారు. అయితే రోగులకు గోధుమను వాడేటప్పుడు కొన్ని సంగతులు తెలిసి ఉండుట మంచిది. గోధుమపిండిలో పై పొర కొంచెము నానపెట్టి రోకలితో పోటువేస్తే ఒక విధమైన మెత్తని పొట్టు వస్తుంది. ఈ పొట్టు మలబద్ధకము ఉన్న వారికి మందుగా పనికివస్తుంది. అంటే మలబద్ధకము ఉన్నవారు యీ పొట్టుతో విసరిన గోధుమపిండినే వాడుకొనవలసియున్నది. దాదాపుగా మానవులకు వచ్చు వ్యాధులలో నూటికితొంభై మందికి మలబద్ధకము ఉంటూనే ఉన్నది. అందువల్ల మేము ముందు చెప్పబోవు కొద్దిమందిని మినహాయిస్తే సామాన్యముగా రోగులందరికు గోధుమపిండి పొట్టుతోనే వాడవలసినట్లు యేర్పడుచున్నది.

ఈ పొట్టు తీసివేయవలసిన రోగులు యెటువంటి వారంటే- గోధుమ అన్నముగాని, గోధుమ రొట్టెగాని తినినతర్వాత తిన్నపదార్థము సరిగా జీర్ణముకాక తుక్కు తుక్కుగా వెళ్ళిపోవును. రోజుకు రెండుమూడు తడవలే కాకుండా యింకా ఎక్కువ తడవలు భేదులగుచుండువారు ఈ పొట్టును తీసివేయవలసియున్నది. గ్రహణి, అతిసారము, జీర్ణాశయ వ్రణము జీర్ణాశయమునందు పూత, జీర్ణాశయము పచ్చిగా నుండుట, రక్తప్రదరము, గర్భస్రావము కలుగు స్వభావము కలవారు ఈ పొట్టును తీసివేసి గోధుమ

పిండిని వాడవలసి యున్నది. కూనేగారుకూడ యీ పొట్టును తీసి వాడుటకు అనుమతించే యున్నారు.

గోధుమపిండిని యీ క్రిందివిధముగా వాడు చున్నారు.

1. అన్నము, 2. జావ, 3. రొట్టె.

ఇందు ఒకటొకటే వ్రాసెదను.

1. అన్నము- ఇది రెండువిధములు. పిండి అన్నము- పిండిఅన్నము అనగా గోధుమపిండిని బరకగా విసిరించి అందలి సన్నని మెత్తని పిండిని చెరగి వేయుదురు. మిగిలిన ముతుకబరకపిండిని సరిపోయినంత నీటితో ఉడుకబెట్టిన యెడల అన్నమగును. సామాన్య ముగా ముందుగా యెసరు కాగబెట్టి, కాగిన యెసటిలో పిండిని పోయుచు కలియబెట్టు దురు. ఇది బాగా బలమైన ఆహారము. ఈ అన్నమును కూరలతోను, పాలతోను భుజిం తురు. సామాన్యముగా ఆరోగ్యవంతు లంద రకును యీ అన్నము చాలా ఉపయోగకర ముగా నుండును. బలమైన పరిశ్రమ చేయు వారు కొద్దిగా పప్పును, నేతినికూడా వాడు కొందురు. జీర్ణశక్తి తగ్గియున్న వారు పాలు, నెయ్యి, పప్పు చేర్చినయెడల తప్పకుండా అపకారము జరుగును. కాన రోగులకు గోధుమఅన్నమును పెట్టునప్పుడు కూరతో మాత్రమే కలిపిన గోధుమ అన్నమును వాడుట మంచిది. గోధుమఅన్నము, కూర సమానభాగములతో వాడుట మంచిది.

సొజ్జ- అనగా- వేయించిన గోధుమలనుండి బర కగా తయారుచేసిన పిండి. ఇంకొక విధముగా కూడ తయారుచేయవచ్చును. బరకగా నున్న గోధుమ పిండిని వేడి మంగలములో పోసి వేయించిన యెడల అది సొజ్జ యగును. దీన్ని కూడ గోధుమఅన్నమును తయారు చే నట్లుగనే కాగుచున్న యెసటిలో పోసి వండు దురు. ఎసటిలో పిండి పోయునప్పుడు కలియ పెట్టని యెడల ఉండలు కట్టును. అందుకే పిండిని యెసటిలో పోయునప్పుడు కలియపెట్టు దురు. ఈ సొజ్జ అన్నమును యింకొక రక ముగాకూడా చేతురు. ఒక గిన్నెలో తగు మాత్రము బరకగోధుమ పిండిని పోసి బాగుగా వేయించవలయును. దోరవేగిన తరువాత అప్పుడే చన్నీరుపోయుచు కలియపెట్టవల యును. అయితే కాగిన యెసటిలో పోసిన సొజ్జకంటె రెండవ విధముగా తయారు చేసిన సొజ్జ అన్నము ఎక్కువ వేడి చేయును. బరక గోధుమపిండితో తయారుచేసిన గోధుమ అన్నము జిగురుతక్కువగా నుండును. జీర్ణరస ములు బాగుగా ఊరక బాధపడుచూ ఉండు రోగులకు ఈ సొజ్జ బాగుగా పనిచేయును. తిన్నపదార్థము తిన్నట్లే పిప్పిగా వెళ్లి పోయే రోగులకుకూడ ఈ సొజ్జ అన్నము ప్రేగు లలో తగినంత కాలము నిలవ ఉండి బాధను కలిగించక నెమ్మదిగా వెడలిపోవును.

2 జావ

జావకూడా మూడురకములుగా చేయవచ్చును. ధాన్యముల జావలవలెనే ఈ జావలుకూడా పేయము, విలేపి, మండము అని మూడురక ములుగా నుండును. ఇందులో పేయమును ఈ క్రింది విధముగా చేతురు. జావలు చేయు పిండి రెండురకములుగా తయారు చేతురు. గోధుమలు వేయించకుండానే ముడిగోధుమలు యెండబెట్టి పిండిగా విసరినది ఒకరకము. వేయిం చిన గోధుమలు విసరిచేసినది ఒకరకము.

వేయించిన గోధుమలతో తయారు చేసిన పిండితో చేసిన జావయందు జిగురు తక్కువగా నుండును. ముడి గోధుమల పిండితో తయారు చేసిన జావయందు జిగురు యెక్కువగా నుండును. వేపుడుపిండితో చేసిన జావ యందుకన్న ముడి గోధుమల పిండితో చేసిన జావయందు దేహపోషణసామర్థ్య మెక్కువ యున్నది. అయినప్పటికి యెక్కువ పదార్థము తినుట అలవాటుండి అది జీర్ణము కాక బాధ పడు రోగులకు వేపుడుపిండితో చేసిన జావయే ఉపయోగకారి యగును.

పేయమును ఈ క్రింది విధముగా తయారు చేతురు. పేయమునకు వాడు పిండి ముడి గోధుమ పిండి కావచ్చు, వేపుడు గోధుమ పిండి కావచ్చు నని చెప్పియున్నాము గదా. పేయమునకు వాడు పిండి మెత్తగా నుండవల యును. నీరు యెక్కువగాను, పిండి తక్కువ గాను ఉండవలెను. పోసిన నీరు నాల్గింట ఒక భాగము తగ్గిపోవు నట్లుగా మరగకాచవలెను. మూడువంతులు నిలవ ఉండవలెను. తయా రైన పేయము పలుచగా నుండి త్రాగుటకు వీలుగా నుండవలెను. పసిపిల్లలకు కూడా ఇట్టి పేయమును త్రాగించుట కద్దు. అయితే అది ఆవుపాలకంటె యెక్కువ చిక్కగా నుండకూడదు. ఇట్టి జావ ఉపవాసా నంత రము చేసే ధారకముగా ఉపయోగింపవచ్చును. వడగొట్టి యున్నవారికికూడ యిట్టి పేయ మును ఆహారముగా నొసంగవచ్చును. ఇది తేలికగా జీర్ణమగుటయేగాక మలమూత్రము లను బాగుగా వెడలించును. వేడి పేయము త్రాగినప్పుడు శోషతీరుటయే కాక బాగుగా చెమట పోయును.

2. విలేపి

దీనిని యీ క్రిందివిధముగా చేతురు. విలేపికి వాడు గోధుమపిండి ముడిపిండిగాను, వేపుడు పిండిగాను కూడ ఉండవచ్చును. విలేపికి వాడు పిండి బరకగా నుండవలెను. అందలి సన్నని పిండి చెరగివేయవలెను. మిగిలిన పిండిని కాగు చున్న యెసటిలో కలియబెట్టుచు పోయ వలెను. తయారైన జావ పేయమువలె మిక్కిలి పలుచగా నుండక, కొద్దిగా పలుచగా నుండును. ఇదియును త్రాగుటకే అనుకూల ముగా నుండును. ఇందును తేలికగా జీర్ణమగు స్వభావము గలదు. మలమూత్రములను బాగుగా వెలువరించును. జీర్ణశక్తి తగ్గియున్న వారు అన్నము తినుటకు బదులుగా ఈ పేయమును త్రాగుటవలన మిక్కిలి మేలు కలుగును.

3. మండము

ఇదియును ముడిగోధుమపిండితోను, వేపుడు గోధుమపిండితోను చేయుదురు. దీనికి వాడే గోధుమపిండి బాగా ముతకగా నుండును. తయారైన మండము విలేపి కన్న కూడా చిక్కగా నుండును. చెంచాతో తీసికొని చప్ప రించి నమలి తినవలసి యుండును. ఇది విలేపి కన్న యెక్కువ బలకరమైనది. అన్నము కంటె తేలికగా జీర్ణమగును. మండముతో కొన్ని ఉడికిన కూరముక్కలనుకూడ తిన వచ్చును. అప్పుడు యింకా తేలికగా జీర్ణ మగును.

జీర్ణశక్తి బాగుగా నున్నవారు పైనచెప్పిన మూడురకముల జావతోను కొలదిగా ఆవు పాలను చేర్చుకొని త్రాగుదురు. అప్పు డది మిక్కిలి బలకరముగా నుండును. ఉదయము

పూట ప్రత్యేకముగా వేరే ఆహారముతో నిమిత్తములేకుండా యీ ఆహారమును స్వీకరించి, పనిలోనికి పోయి మధ్యాహ్న భోజనము వరకును ఆగియుండుటకు వీలుగా నుండును. భాగ్యవంతులుగా నుండువారు బజారులలో దొరకు పనికిమాలిన ఆహారముల తినుటకు బదులుగా ఇట్టి జావను త్రాగి తమ ఆరోగ్యమును బలమును వృద్ధి చేసికొనవచ్చును. పేదవారు ఖరీదుగల ఉదయపు భోజనముకన్న యిట్టి చవుకయైన జావతో జీవింప కల్గుచున్నారు. శక్తిగలిగిన యెడల కొన్ని కూరగాయలను కాని, ఆకుకూరలుగాని వండియో, వండకనో, జావతో కలిపి తిన వచ్చును.

ఏకారణముచేతకూడా జావలతో పంచదార చేర్చకుండుటయే మంచిది. అంతగా తీపి లేకుండా జావ త్రాగలేనివారు దేశవాళీ బెల్లమును వాడుకొనవచ్చును. జావలతో ఉప్పు, పిప్పలి, మిరియము మొదలగునవి గాని ఉప్పు, పచ్చిమెరపకాయలుగాని చేర్చుకొని తిందురు. ఇంకా కొందరు పాలు చేర్చని జావతో పచ్చడిగాని, ఊరగాయలు గాని నంజుకొనుచూ కాలక్షేపమును చేతురు. చప్పిడిజావకన్న, ఉప్పు ఊరగాయలతో చేర్చిన జావకన్ననూ, పాలజావ బలకరమైనది. బలవంతులుగా నుండి బలమైన జీర్ణశక్తి కల వారు అప్పుడప్పుడు పాలతో కలిపి వండిన క్షీరాన్నమును, పండుగలయందును, పర్వములయందును వాడుచుందురు. వారి కది మేలు చేయును. పండుగ వచ్చినది కదా యని ప్రతివారును యిట్టి క్షీరాన్నము తినుటకు వీలులేదు. ఏమనగా తేలికగా జీర్ణము కాదు. అనారోగ్యకరమైన యింకొక క్షీరాన్నపు పద్ధతి యున్నది. మెత్తగా విసరిన గోధుమ పిండిని పాలతో కలిపి, నేతితో కలిపి పిసికి నేతిలో పూరీలవలె వండుదురు. ఆ పూరీలను మెత్తగా పిసికి నలిపి పాలలో కలిపివండుదురు. అందు పంచదార, ఏలకపొడుము, పచ్చకర్పూరము, కుంకుమపువ్వు మొదలగు సుగంధద్రవ్యములే గాకుండా జీడిపప్పు, సార పప్పు, పిస్తాపప్పు చెల్గోజా, మొదలయిన చమురుగల పదార్థముల చేర్చి భాగ్యవంతులు ఆరగింతురు. ఇందుండు దేహపోషకద్రవ్యము లన్నియు తేలికగా జీర్ణము కాక దేహమునకు భారముగానే ఉండిపోతవి. ఇది చాలా సత్తువగల పదార్థ మని చాలా మందికి అపోహ గలదు. కాని యింతకన్న రోగకరమైన పదార్థములు చాల అరుదుగా నుంటవి. దురదృష్ట మేమనగా ఇట్టి ఆహారములను సమకూర్చుకోగల భాగ్యవంతులు సాధారణముగా సోమరిపోతులుగానే ఉంటారు. అందువల్ల యిట్టి జావవల్ల కలుగు అపకారము మరీ యెక్కువగుతుంది. కష్టపడి పనిచేయువారికి యెప్పుడన్నా ఒక రోజున యిట్టి ఆహారము లభించిన అది కొద్ది అపకారముతోనే వెడలిపోతుంది. సోమరిపోతులు దీనిని అరగించినపుడు యిది చాలా పెద్ద ఆ అపకారము చేసిగాని వదలదు.

గో ధు మ కా ఫీ

దీనిని ఒక విధమైన జావగానే చెప్పవచ్చును. ఇదియును రెండు విధములుగా చేతురు. ఒకటి సామాన్యకాఫీ, 2 మాల్టుకాఫీ. సామాన్యకాఫీ యీ విధముగా తయారు చేతురు. పొడుగైన యెర్రగోధుమలను (జవ్వలు) సంపాదించి గడ్డి, మన్ను లేకుండా బాగుచేసి ఒక మూకుడులో

మంచి వేయించవలెను. ఎఱుపు, నలుపు కలిసిన రంగు వచ్చువరకును వేగించవలెను. మాడ నీయరాదు. తక్కువ వేగినాకూడా కాఫీవంటి వాసనరాదు. అందువలన ముదురునట్లు వేగించ వలెను. ఆ గోధుమలను మెత్తగా చూర్ణము చేసి జాగ్రత్త చేయవలెను. మరుగుచున్న నీటిలో గోధుమపిండివేసి, పాలు, చక్కెర చేర్చి పుచ్చుకొను నప్పుడది కాఫీవాసన కలిగి యుండును. కాఫీలోఉండే 'కాఫిన్' అను విషము ఇందుచేత యుండదుగాన కాఫీ మానుటకు ప్రతినిధిగా మాత్రమే దీనిని సేవించవచ్చును.

రెండవది మాల్టుకాఫీ, జవ్వగోధుమలను ఆరు గంటలు నీటిలో నాననీయవలెను. తరువాత ఆ నీటిని పారపోసి, తిరిగి నీటినిపోసి యింకొక ఆరుగంటలు నాననీయవలెను. ఇట్లు యిరువది నాల్గుగంటలు నాననీయవలెను. అప్పుడా గోధుమలను బాగుగా నీటిలో కడిగి ఒక బట్టలో వడియవేయవలెను. దాని మీద తడి గుడ్డను వేయవలెను ప్రతిమూడు గంటలకు ఒకసారి కొద్దిగా చన్నీటిని చల్లుచుండవలెను. అప్పుడందుండి మొలకలు పెరుగనారంభిం చును. ఇంకొక 12 గంటలు ఆ మొలకలను పెరుగనీయవలెను. అప్పు డాగోధుమలను నీటితో శుభ్రముగాకడగి యెండలో యెండ నీయవలెను. బాగుగా యెండిన గోధుమలను మొలకలు రాలునట్లు దులిపి వెనుకటివలెనే మూకుడులోవేసి వేగించవలెను. మిగతా పద్ధ తి,పై దానిమాదిరిగనే అయితే యీ పద్ధతిగా తయారుచేసిన కాఫీయందు దేహపోషణ సామర్థ్యము మిక్కిలి తగ్గియుండును. పానీయ ముగా నుండుటవలన తేలికగా జీర్ణమగును కాఫీ అను బ్రహ్మరాక్షసిని వదిలించుకొను టకు మాత్రమే దీనిని వాడుటకు మేము ఒప్పుకొనుచున్నాము. జావలకంటె యిది చాలా తక్కువ రకములోనిది.

3. రొట్టె

రొట్టె చేయుటలో అనేక విధానము లున్నవి. చేసే విధానమును బట్టి రొట్టెలోని దేహ పోషకశక్తికూడ కొద్దిగా మారుతుంది. ఏమైనాగాని బాగుగా నమలితే గాని తిను టకు వీలు లేదు. గనుక అన్నము కంటె, జావకంటె, కూడా రొట్టె తిన్నప్పుడే తక్కువ పదార్థముతో యెక్కువశక్తి లభిస్తుంది. సంపాదించుకోలేని పేదవారికి ప్రాణధారణ చేసేటందుకు జావ ఉపయోగపడుతుంది. ఎక్కువశక్తి కావలెననిన యెడల రొట్టె తిను టయే మంచిది. బాగుగా లాలా జలములో కలుస్తుంది. కనుక రొట్టెయే తేలికగా జీర్ణ మగుతుంది. అంతే కాకుండా నమలేశ్రమ ఉన్నది గనుక అవసరము మిగిలి తినుటకు సాధారణముగా యెవరు ప్రయత్నించరు. చిత్రవిచిత్రమైన పచ్చళ్ళను అన్నముతో కలిపి తిన్నట్లుగా రొట్టెతో కలిపి తినుటకు వీలులేదు. అందువల్ల కూడా రొట్టె మితము గానే తినుటకు తటస్థ పడుతుంది. ఏ పిండితో రొట్టెను తయారు చేస్తామో ఆపిండితో చేరి ఉండే తవుడుకూడా ముతకగానుండక సన్నగా నుండును. గనుక అది ప్రేగులలో ఉద్రేక మును కలిగించక సౌమ్యముగా మలమును జారచేయును. ప్రేగులలో నుండు క్రిమిచలన మును కూడా బాగుగనే రెచ్చగొట్టును. వరి పిండితో చేసిన రొట్టెకంటె, గోధుమపిం డితో చేసిన రొట్టె నడలుకొని కణములు

బాగుగా విరివియగును. అందువల్లనే వరి పిండికన్న గోధుమపిండి రొట్టెకు ఎక్కువగా తగి యున్నది. వరిపిండిరొట్టె కంటె గోధుమ పిండి రొట్టె తేలికగా జీర్ణమగుతుంది.

గోధుమరొట్టె రెండు విధములుగా చేయ వచ్చును. ఒకటి దేశవాళీ పద్ధతి. రెండవది బేకరీ పద్ధతి. దేశవాళీ పద్ధతిలో గోధుమ రొట్టెను చేయుటలో అవలంబించు విధాన మును బట్టి వానిని (1) పుల్కా (2) చపాతీ (3) పరోటా, (4) పూరీ, (5) రొట్టె అని పిల్తురు. బేకరీ పద్ధతిలో చేసే రొట్టెలలో మన వైద్యము వారు అవలంబించు విధాన మును గ్రీహాం విధాన మని పిల్తురు. ఇవి గాకుండా బిస్కట్లు అని, కేకులు అని, పాలరొట్టె, పుల్లరొట్టె అనే కాకుండా ఇంకా అసంఖ్యాకమైన పేర్లు గలవు ఇం దొక టొకటే వర్ణింప ప్రయత్నించెదను.

(1) పుల్కా—గోధుమపిండిని బరక లేకుండా విసిరించవలెను. గోధుమలను బాగుగా ఎండ బెట్టి ఒకసారి విసరి తిరిగి ఆ పిండినే రెండవ సారి విసరినప్పుడు ఇట్టి పిండి తయారగును. ఇట్టి పిండినే మరపట్టిస్తే గోధుమలమీద నుండు తవుడు మితకగా నుండక మెత్తగా నుండును. కనుక ఆ పద్ధతి చాలా మంచిది అనుచెప్పువారు గలరు. అయితే మరలో పట్టించినపుడు వేడి యెక్కువ పుట్టుతుంది. కనుక దేశవాళీపద్ధతియే మంచిదని చెప్పు వారును గలరు. ఎవ రేమనినను రెండు పద్ధతులు మంచివే నని అనుభవము మీద చూచుచున్నాము.

ఆ విధముగా తయారుచేసిన గోధుమ పిండిని తగినంత తీసికొని తీయని చన్నీటితో కలుప వలెను. కలిపినప్పుడు ఆ పిండి గట్టిముద్దగా తయారగును. దానిని ఆరుగంటల కాలము నిలవ ఉంచి రోటిలోవేసి, బాగుగా దంచి, చిన్న చిన్న ఉండలు చేసి, అప్పడముల కఱ్ఱతో మంద మైన అప్పడములుగా ఒత్తిపెట్టుకొనవలెను. పిండియంతయు అప్పడములుగా ఒత్తిన తరు వాత బొగ్గులపొయ్యిమీద పెనమువేసి పెనము తగినంత కాలిన తరువాత దానిమీద పొడిగోధుమపిండి చల్లి ఒక్కొక్క అప్పడమునే రెండువైపులా తడియారునట్లు కాల్చిపెట్టు కొనవలెను. ఇట్లు రొట్టెలన్నియు కాల్చుట అయిన తరువాత బొగ్గుల పొయ్యిమీద పెనమును తీసి వేసి, ఒక్కొక్క అప్పడమునే ఆ కాలిన బొగ్గులమీద రొట్టె రెండువైపులా మాడకుండునట్లు కాల్చవలెను. ఆ రొట్టెలు తినుటకు సహజమైన మాధుర్యమును కల్గి యుండును. ఈ రొట్టెల పిండిలో పంచదార గాని, ఉప్పుగాని చేర్చరాదు. ఈ రొట్టె వండిన కూరగాయలతో తినినపుడు దేహము నకు మంచి ఆరోగ్యమును, బలమును ఇచ్చును. జీర్ణశక్తి చెడియుండని యెడల ఈ రొట్టెలమీద కొద్దిగా నెయ్యి వేసి తిన వచ్చును. లేదా వెన్నను వాడుకొనవచ్చును. రొట్టెయొక్క తూకములో వెన్నయొక్క తూకము పదునారవవంతుగా నుండవచ్చును. నెయ్యి వాడినపుడు 20 వ వంతునకు మీరి యుండరాదు. ఈ పుల్కాతో పప్పు సంబంధ మైన పదార్థములను రొట్టెయొక్క తూక ములో పదియవవంతునకు మిగులకుండునట్లు వాడుకొనవచ్చును. అజీర్ణవ్యాధితో బాధ పడువారు పప్పు, నెయ్యి, పాలు మొదలైన పదార్థములను వాడరాదు. కాని కష్టపడి పని

చేయువారు, జీర్ణక్రియ బాగుగా నున్నవారు రొట్టెతో కూరనే గాకుండా పప్పు, చమురు పదార్థములను కూడ వాడవచ్చును.

2. చపాతి— వెనుకటివలెనే పిండిని ఒక తబుకులో పోసి అందునగముపాలు, సగమునీరు పోసి ఆ పిండిని కలుపవలెను. ఆపిండిని 6 గంటలు నిలువఉంచి రోటిలో వేసి బాగుగా దంచి ఉండలుచేసి పెట్టుకొని, పుల్కా రొట్టెలవలెనే ఒత్తి పెట్టుకొనవలెను. తరువాత బొగ్గుల పొయ్యి మీదగాని, కట్టెలపొయ్యిమీదగాని పెనము వేసి బాగుగా కాలిన తరువాత ఒకపుల్లకు గట్టిగా గుడ్డచుట్టి, ఆ పుల్లను నేతిలో ముంచి ఆపెనమునకు రాయవలెను. ఇది చాలా స్వల్పముగా మాత్రమే రాయవలెను. దాని పైన ఒకరొట్టెను రెండువైపులను మాడకుండునట్లు కాల్చి పెనముమీద ఉండగనే కొద్దిగా నెయ్యి రాచి దింపవలెను. ఈ రొట్టె యందు దేహపోషణకు అవసరమైన పదార్థము లన్నియు కలవు. మరియును నేతి సువాసన, కమ్మదనమును గలవు. చపాతీకి వాడే గోధుమ పిండిలోకూడా, పంచదార ఉప్పు చేర్చరాదు. ఇట్లు తయారైన చపాతీతో వండిన కూరగాయలను చేర్చి తినినపుడు యెక్కువ ఆరోగ్యదాయకముగా నుండును. కొందరు చపాతీలతో పంచదార చేర్చుకొని తిందురు. అది అంత మంచిపద్ధతి కాదు. ఒక చేతితో రొట్టె వలన మేలుచేయుచు రెండవ చేతితో అనర్థదాయకమైన పంచదారను వాడి, రొట్టె విలువను తగ్గించుచున్నారు. ఇందువలన అవసరమైనదానికన్న నెక్కువరొట్టె తినుట తటస్థమగును. ఇంతేగాకుండా పంచదారతో చేర్చి రొట్టె బాగా నమలుటకు వీలుండదు. అందువల్లకూడా రొట్టె జీర్ణమగుట ఆలస్యమగును. పంచదారవాడుకవలన సారాయి వాడుకవలెనే ప్రేగులలో అసహజమైన ఉద్రేకము కల్గును. ఆ ఉద్రేకము నాడులను కూడ పీడించును. కనుక పంచదార చేర్చకుండా వాడిన చపాతీ మేలుచేస్తుంది. పంచదార చేర్చిన యెడల కీడుచేస్తుంది. ఏమైనా పుల్కా అంత ఆరోగ్యదాయకమైనది చపాతీ కానప్పటికి, జీర్ణక్రియ బాగుగా నున్న వారికి అంతకన్న నెక్కువ బలకరమైన దని మాత్రము చెప్పవచ్చును.

3. పరోటా:—వెనుక చెప్పిన చపాతీకంటె ఏ విధానా యిది మంచిది కానప్పటికి ఎప్పుడో ఒకతూరి వాడుకొనుటకు పరోటా పనికివస్తుంది. అయితే యిది స్వయముగా చేసికొనవలసినదే గాని, డబ్బిచ్చి కొనుక్కోతగినది కాదు. ఎందువల్ల ననగా, డబ్బు పెట్టి కొన్నప్పుడు అమ్మేవాడు ఇందులో టక్కరు చేయుటకు చాలా వీలులున్నవి.

మెత్తని గోధుమపిండి పాలతో తడిపి ముద్ద చేసి పెట్టుకొందురు. 6 గంటలు నానిన తరువాత బాగుగా రోటవేసి దంచి చిన్నఉండలు చేసి పెట్టుకొందురు. రూపాయి వెడల్పు బిళ్ళలుగా చేసి ఒక బిళ్ళ తీసికొని, అప్పడములు ఒత్తు పీటమీద పొడిపిండిని చల్లి రెండు బిళ్ళలకు నెయ్యిరాచి, రెండుబిళ్ళలను ఒకదాని మీద మరొకదానినుంచి, జంటగా ఒత్తుదురు. మూడు అంగుళముల వలయముగా ఏర్పడ ఒత్తినతరువాత అప్పడముమీద నెయ్యిరాచి నిలువుగాను, అడ్డముగాను మడుతురు. తిరిగి నెయ్యిరాచి మళ్ళీ మడచి మళ్ళీ ఒత్తుదురు. ఇట్లురొట్టె అంతాకూడ పొరలు పొరలుగా



నేర్పడును. ప్రతి పొరమధ్య నెయ్యి రాయబడి యుండును. కావలసిన రొట్టెలను యిట్లు ఒత్తి పెట్టుకొందురు. తరువాత కట్టెలపొయ్యి మీద యినుపమూకుడు వేసి అందు కొద్దిగా నెయ్యి రాచి రొట్టె రెండు వైపులా మాడకుండునట్లు బాగుగా కాలుతురు. ఇట్టి రొట్టెలు బాగుగా రుచిగా నుండును. నేతితో వేలి యుండుటవలన సువాసనయు, కమ్మదనము కూడా ఉండును. ఈ రొట్టెతో పంచదారను చేర్చికొనిగాని, కూరలతోగాని, పప్పు కూరలతోగాని, తిందురు. అయితే పంచదారతో తినుట తప్ప మిగతా పద్ధతులలో బాగుగా జీర్ణశక్తియుండి, కష్టపడి పనిపాటలు చేయు బలవంతులైన వారికి, ఉపయోగకరముగానే ఉండును. కాని దురదృష్టవశాత్తు అట్టివారికి యీ రొట్టెలు రుచింపవు. సోమరిపోతులై భాగ్యవంతులగు వారికి యీ రొట్టెలు అరగవు. జబ్బున్నూ చేయును. మధుమేహము, వ్రణము మొదలగునవి కలిగి బాధపడు భాగ్యవంతులు యిట్టి ఆహారములను తినువారేను.

4. పూరీ:— గోధుమపిండిని తడిపి ముద్దచేసి రెండు గంటలు నిలవ యుంచవలెను. తరువాత అప్పడముల పీటమీద కొద్దిగా పొడి పిండి చల్లిగాని, నెయ్యిరాచిగాని పుల్కా ఒత్తినట్లే ఒత్తవలెను. పిండిఅంతయు యిట్లు ఒత్తిపెట్టుకొని కట్టెల పొయ్యిమీద బాణలిని (బూరెల మూకుడు) ఉంచి అందు నెయ్యిపోసి మరగకాగుచున్న నేతిలో ఒక్కొక్క అప్పడమునే మాడకుండునట్లు కాల్చి దింపవలెను. ఇట్టి పూరీలు కొన్ని దినములవరకు చెడకుండా నిలవ ఉండగలవు. ఇవి తినుటకు రుచ్యములుగా నుండును. బలవర్ధకమైనవి. కూరతో కలిపి తినినపుడు ఆరోగ్యదాయకముగాకూడ నుండును. పేదలు నేతికి బదులుగా నూనెలో నైనను పూరీలను వండుకొని తినవచ్చును. పంచదారలో సహజముగానుండు దుర్గుణములవలన పూరీలతో పంచదారను చేర్చకుండుట మంచిది. కాని చాలామంది యిదే పొరపాటును చేయుచున్నారు.

5. పేదవాని మొద్దురొట్టె:— ఉత్తరహిందూస్థానము పోయి, సామాన్య జనముయొక్క ఆహార విధానము చూచినట్లయితే, యీ మొద్దురొట్టె ప్రధానముగా ఉంటుంది. ఈ రొట్టెను చేయుట చాలా సులభము. ఎక్కడైనా యెప్పుడైనా చేయవచ్చు. గోధుమ పిండిని తడిపి 6 గంటలు అట్టేపెట్టి బాగుగా పిసికి 10 తులముల పిండి ఒకరొట్టె అగునట్లు చేతితోనే ఒత్తుదురు. కట్టెల పొయ్యిమీద గాని, యినుప పొయ్యిమీదగాని, ఒక కుండ పెంకో, యినుప మూకుడో, వేసి కొద్దిగా పొడి గోధుమపిండి చల్లి, యీరొట్టెను దానిమీద నుంచుదురు. రెండువైపులా కాలునట్లు రెండు మూడుసార్లు మార్చి, మాడకుండునట్లు కాల్చి దింపుకొందురు. పప్పుపదార్థముతో చేసిన పలుచని కట్టుగాని, సన్నని కూరముక్కలతో చేసిన కిచిడీగాని, పులుసుగాని యీ రొట్టెకు తోడుచేసి తిందురు. వసతిగలవారు రెండు చెంచాల నెయ్యిగాని, ఒకతులము వెన్నగాని రొట్టెకు రాచి తినుటయు కద్దు. రొట్టె బాగుగా నమలినగాని తినుటకు వీలుగా నుండదు. అందువలన యెవరును యెక్కువ తినరు. పేదవారికి కడుపునిండా రొట్టెయే

దొరకదు. అయినప్పటికీ వారు యీ రొట్టెనే తిని బాగా బలముగానుంటారు. వరోటా తిన్నవారు మధుమేహముతో బాధపడు తుంటే, యీ మొద్దురొట్టె తిన్నను వారు బాగా ఆరోగ్యముగా నుంటారు. మన ప్రకృతి వైద్యము చేయువారుకూడా యీ మొద్దు రొట్టె తింటే మాకేమి అభ్యంతరములేదు. మొద్దురొట్టెచేయువారు సాధారణముగా ఒక లోపమును చేయుచున్నారు. అదేమంటే రొట్టెకు తడిపిన పిండిని నాననీయక పిండిని వెంటనే కాల్చుట. ఇందువల్ల అందలి కణ ములు బాగుగా విడివడక రొట్టె పెళుసుగా నుండును. ఎంతో యెక్కువసేపు నమలినగాని అందలి కణములు విడిపోవు. అందువలన రొట్టె చేయుటకు ముందుగా పిండి 6 గంటలు నానుట మంచిది.

2. బేకరీపద్ధతి

ఇందులో రెండువిధము లున్నవి. పాతపద్ధతి, క్రొత్తపద్ధతి. రెండుగజముల పొడవు, గజము వెడల్పు గజము ఎత్తు ఉండు చిన్నరాతిమిద్దెను తయారుచేయవలెను. ఆమిద్దె అడుగుమట్టమున ఉప్పు, రాతిముక్కలు చేసి దట్టము చేయ వలెను. అడుగు ఎత్తు, అడుగు వెడల్పు, ఉండు ఒక ద్వారము ఉండవలెను. దీనికి బేకరీ అని పేరు. ఈ మిద్దెలో ముందుగా కట్టెలు వేసి తగులపెట్టి వేడి కలిగింతురు. తరువాత కట్టె లను యీ వలకు లాగి అందలి, మసి, బొగ్గు బూడిదను కూడ యీవలకు లాగివేతురు. రొట్టె పిండిని మూతలేని డబ్బీలలో గాని యినుప రాకుల మీద వేసిన రేకులమీద గాని అమర్చి లోపల నుంతురు. వాకిలి మూసి వేయుదురు. ఆ మిద్దెలోపలి వేడికి ఆ రొట్టెలు కాలును.

క్రొత్తపద్ధతి యేమనగా ముందుగా రొట్టెల పిండిని ఒకగదిలో నమర్చి ఎలెక్ట్రిక్కు తీగెల ద్వారా 160° F డిగ్రీల వేడిగల నమాన ఉష్ణ మును ఆగది లోనికి వదలుదురు. కొంతసేపటికి ఆరొట్టె లన్నియు మాడిపోక, లోపల పిండి యంతయు బాగుగా ఉడుకుట చేత రొట్టె లన్నియు బాగుగాకాలును.

బేకరీలో చేసే రొట్టెలలో సామాన్యముగా జరిగే పొరపాట్లను చెప్పుచున్నాను. బేకరీలో తయారయ్యే రొట్టెలలో సామాన్యముగా వాడే పిండి మైదాపిండి. ఈ మైదాపిండి గోధు మపిండికాదు. మొయిజాపిండి యే మైదాపిండి అయింది. మొయిజ అనగా మొక్కజొన్నలు. మొక్కజొన్నల పై పొట్టంతా తీసివేసి లోపల ఉండే పిండిపదార్థమును మాత్రమే మరపట్టిం తురు. ఎందువల్ల ననగా ఆ పై పొట్టును కలిపి మరపట్టిన యెడల ఆపిండికి, త్వరగా పురుగులు పట్టును. పురుగులకు కూడ పనికి రాని పిండి బేకరీలలోనికి వస్తుంది.

ఈ పిండికూడా సూటిగా ఉడక బెట్టక నాన బెట్టి, పులియబెట్టి, దానిలో కల్లుమడ్డి కలిపి, కల్లు మడ్డి ప్రియముగా నున్న యెడల సోడా కలిపి, సోడాప్రియముగా నున్న కల్లుమడ్డి కలిపి, రొట్టెలో నుండే సహజమైన ఆరోగ్య దాయకమైన శక్తులను పాడుచేయుచున్నారు. అందువల్ల ఆవిధముగా తయారుచేసిన నాను రొట్టె, పులురొట్టె, పాలరొట్టె, కేక్సు, బన్సు, ముకురమ్సు అన్నీకూడా దేహారోగ్యమునకు తగినంతగా తోడుపడుటలేదు. దీనిలోనికెల్లా గ్రామం పద్ధతియే చాలా మంచిది. అదే

మనగా పైనచెప్పిన రెండువిధములైన బేకరీలలోను దీనిని కాల్చవచ్చును. బాగుగా విసరిన జవ గోధుమపిండిని 6 గంటలు నాననిచ్చి రోటవేసి బాగుగ్నాదంచి, పాతికఅంగుళము మందముగల రొట్టెలగా చేసి పెట్టుకొని కావలసిన రొట్టెలను బేకరీలలో కాల్చుకొనవచ్చును. సామాన్యముగా అందఱుగృహస్థులు యెవరి యిండ్లలో వారు చేసుకొనుటకు మరొక పద్ధతి యున్నది. (బెజవాడ ప్రకృతి ఆఫీసులో గ్రిహంరొట్టె పెట్టెను అమ్ముదురు.) కట మీద యీ పెట్టెను పెట్టి అందులో మధ్య ఉండే అరలో ఒత్తిన పిండిని పెట్టుదురు. పైన గట్టిగా మూతబెట్టి లోపలనున్న రొట్టె తిరగ, బోర్ల వేసి మాడకుండునట్లు కాల్చి దింపుకొనవలెను.

బిస్కట్లను చేయు పద్ధతి - గోధుమ పిండిని పాలతోకలిపి దానిలో చక్కెరచేర్చి, నేతితో సమ్మేళనముచేసి, యిష్టమువచ్చిన ఆకారములలో బొమ్మలుగాచేసి, వానిని ఒకరేకుమీద గాని,కుండపెంకుమీదగాని అమర్చి, బేకరీలో నుంచి కాల్చుదురు. మన గ్రిహం రొట్టె పెట్టెలో గూడా వీనిని తయారు చేసికొనవచ్చును. చిన్నపిల్లలకు వీనిని చిరుతిండ్లుగా నీయవచ్చును. పంచదార చేరిన దోషముతప్ప ఇందులో అపత్కరమైన పదార్థమేమిన్నీ లేదు. పంచదారకు బదులుగా బెల్లము గాని, ఖర్జూరకాయల పొడుముగాని, అరటిపండు గుజ్జుగాని యీ బిస్కట్లతో తీపికొరకై చేర్చవచ్చును. అయితే అరటిపండుగుజ్జుచేర్చినరొట్టెమాత్రము నిలువకు పనికిరావు. మిగిలినవి నిలువయుంచి వాడుకొనుటకు వీలగును. గోధుమపిండితో యింకాకొన్ని పనులు చేయవచ్చును.

మెత్తగా నూరిన గోధుమ పిండిని దురదగానున్నచోట చల్లినయెడల ఆదురదలు తగ్గును. ఉడుకబెట్టిన గోధుమపిండి బిళ్ళకట్టినయెడల వ్రణములు మెత్తపడును. తడిపిన గోధుమ పిండి బిళ్ల పొత్తికడుపునకు కట్టిన యెడల మూత్రము జారీగా అగును. గోదుమఊక వేడిచేసి తీపుగా నున్నచోట కావు పెట్టవచ్చును. చిక్కని వేడి గోధుమ జావ, దురదగానున్న కురుపులమీద వేసి కట్టినయెడల అందలి దురద తగ్గును. చర్మవ్యాధులందెల్ల గోధుమపిండిపచ్చిదో ఉడుకబెట్టినదోబిళ్ళ చేసి కట్టుటవలన తాత్కాలికమైన బాధ తగ్గును. నిమ్మరసముతో పిసికిన గోధుమపిండి పైనవేసి కట్టిన యెడల చుండు, పేనుకొరుకుడు, మొటిమలు మొదలగునవన్నీ తగ్గును. తడిమన్ను పొడిమన్ను నీటియావిరి వలనకూడా పైపనులన్నీ జరుగునుగాని మన్నుఅంటే అసహ్యించుకొనేవారు గోధుమపిండిని వాడవచ్చును.

రోగము - వంశానుగతమా ?

రోగములు వంశానుగతముగా వచ్చునా, రావా అను విషయమై అలోపతీ వైద్యులలో వాదోపవాదములు గలవు. కొందరు రోగములు వంశానుగతముగ రావని చెప్పుచున్నారు. మరికొందరు రోగములు వంశానుగతముగా వచ్చునని వాదించుచున్నారు. మూడవవాదనయు గలదు. వారేమంటారంటే- రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవుటచేతనే రోగము వంశానుగతముగావచ్చుచున్నదని. ఇంకాకొందరు యేమంటారంటే - తల్లిదండ్రులలో యే ఒకరిలోనైనను గర్భధారణకాలమునందు అంతరవయవములలో లోపమున్న యెడల కలుగబోవుశిశువులో కూడ ఆయవములు లోపములతోనే కనుబడును.

ఇంకా విశదముగా చెప్పవలెనంటే - గర్భధారణకాలమునందు తల్లి ఊపిరితిత్తుల క్షయతో బాధపడిన యెడల కలుగబోవు శిశువులో కూడ ఊపిరితిత్తులు బలహీనముగానే ఉండును.

మిగిలిన వాదనల కన్న యీ వాదన సమంజసముగా నున్నట్లు కనీనికానిదానము స్పష్టము చేస్తుంది.

తల్లి వంశమువారుగాని, తండ్రివంశమువారుగాని,రోగములతో బాధపడిన యెడల ఆయా జబ్బులు ఉన్నట్లు వారిపిల్లల కనీనికలను చూచి చెప్పగలము. కనీనికయొక్క సాంద్రత మాత్రము మొదటిరకమగు సాంద్రతగా నుండక 2, 3, 4 రకముల సాంద్రతగా నుండును. రోగపదార్థపు తీవ్రతను బట్టి కనీనికయొక్క సాంద్రత మారును.

రోగముయొక్క వంశానుగతత్వము కనీనిక సాంద్రతను బట్టియేగాక కనీనికరంగును బట్టియు చెప్పగలము. ఆరోగ్యవంతుల కనీనికలు లేత నీలముగా గాని, లేతగోధుమరంగుగాగాని ఉండు నని లోగడనే చెప్పినాము. కనీనిక లేత నీలపు రంగుగా నుండక ముదురు నీలముగా నున్న యెడల దేహములో రోగపదార్థము చేరిన దని చెప్పెదము. కనీనికరంగు చిక్కబడుట అనారోగ్యచిహ్నమేగాని, ఆరోగ్య చిహ్నము మాత్రము కాదు. లేత గోధుమ రంగు, ముదురు గోధుమరంగుకు మారుట అనారోగ్యచిహ్నముగానే భావించవలయును. ఇంతవరకు కనీనికయొక్క సాంద్రతనుబట్టిన్ని, కనీనికయొక్క రంగునుబట్టిన్ని రోగముల వంశానుగతత్వమును మొత్తముమీద (general) గా చెప్పినాము. రోగముల వంశానుగతత్వమును మరొకవిధముగాను చెప్పవచ్చును. ప్రతినిధిభాగములలోని చిహ్నములను బట్టియు, రోగముయొక్క వంశానుగతత్వమును చెప్పవచ్చును. ఎట్లాగంటే- కనీనికలో 36 ప్రతినిధిభాగము లుండును. 36 ప్రతినిధిభాగములలో యే ఒక దానిలో గాని రెంటిలోగానిరోగపరిణతచిహ్నములు కనబడునేమో తెలిసికొందాము. గర్భధారణ కాలములో తల్లి ఊపిరితిత్తుల క్షయతో బాధ పడుచున్న దనుకొందాము. కుడికనీనికలోని 8, 8m 9 భాగములు కుడిఊపిరితిత్తిని తెలుపును. కుడిఊపిరితిత్తిలో మూడు అర లుండును.

ఎడమ ఊపిరితిత్తిలో రెండు అరలే ఉండును. దేహములో హృదయము ఎడమ భాగమున ఉండుటచే ఎడమ ఊపిరితిత్తి రెండు భాగములుగానే కనుబడును. చూచితిరా! కనీనికా నిదానము. ఎంత ప్రత్యక్షమైన శాస్త్రమో. కుడిఊపిరితిత్తిలో రోగ మున్నయెడల కుడికనీనికలోని మూడు అరలలోగాని,ఒకదానిలోగాని లోపములు కనబడును. ఎడమ ఊపిరితిత్తిలో రోగపదార్థ మున్నయెడల యెడమకనీనికలో 8, 9 భాగములలో రెంటిలో గాని, ఒకదానిలో గాని లోపము కనబడును.

ఊపిరితిత్తుల క్షయతో బాధపడు తల్లి గర్భములో పెరిగిన శిశువులోకూడ ఊపిరితిత్తులను తెలుపు ప్రతినిధిభాగములు చెడియే యుండును, లోపములు కనుబడును. కుడి కనీనికలో లోపములు కనబడవచ్చును. ఎడమ కనీనికలో లోపములు కనబడవచ్చును. ఇంత వరకు తల్లినుండి పిల్లకు కలుగువ్యాధులను, ఆ వ్యాధులకు కనీనికలో కనుబడు గుర్తులను మొత్తముమీదను, ప్రత్యక్షముగానున్న, తెలిసికొన్నాము.

ఇకను తండ్రినుండి పిల్లకు వచ్చు రోగములను గూర్చి తెలిసికొందాము. తల్లి గర్భములో పిండము తొమ్మిదినెలలు పెరుగును. కాన తండ్రిరోగములకన్న తల్లిరోగములు పిల్లకు యెక్కువగా వచ్చును. ఇట్లాగని తండ్రిరోగములు రా వనుటకు వీలులేదు. ప్రతి దేహము అనేకకోట్ల కణముల సమూహము. ప్రతి కణము అనేక అణువుల సమూహము. ఈ అణువులు పరమాణువుల సమూహము. దీనినే ఎలెక్ట్రాన్ (electron) అనవచ్చును. మానవ దేహమునకు మూడు ప్రధానలక్షణములు గలవు. (1) మలినపదార్థమును బయటకు నెట్టివేయును. (2) ఆహారమును జీర్ణించుకొనును. (3) పునఃసృష్టిచేయును. మానవదేహమునకు యే లక్షణములు గలవో యీ కణమునకును ఆ లక్షణములు గలవు. కణమునకుగల లక్షణములు అణువునకును, అణువునకుగల లక్షణములు పరమాణువునకును గలవు. భార్యాభర్త లిద్దఱును సంగమక్రియను జరిపినప్పుడు సూదిమోపినంత పరిమాణము గల శుక్లము అదేపరిమాణము గల శోణితముతో కలియును. మగవానికి యే లక్షణములుగలవో యీ శుక్లమునకును ఆ లక్షణములును గలవు. ఆడువారికి యే లక్షణములు గలవో ఆ శోణితమునకును ఆ లక్షణములు గలవు. భార్యాభర్త లిద్దఱిలో యే ఒకరికి రోగములు కలిగినను ఆయా శుక్ల శోణితములకు ఆ రోగలక్షణము లుండును. ఇందువలననే తల్లి దండ్రు లిద్దరిలోగల రోగములు బిడ్డలకు వచ్చినవనుట. ఈ సందర్భములో ఒకరి కథను చెప్పుట అప్రస్తుతము కా దనుకొంటాను. డాక్టరు హెన్రీ లిండ్లాహార్ గారు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతివైద్యులు. అలోపతీ వైద్యనిపుణులు.చికాగో నగరములో ప్రకృతి ఆరోగ్య సదనమును యేర్పాటు చేసి యిరువది సంవత్సరముల వారు బాధితమానవ కోటికి సేవ చేసినారు. వీరియొక్కయు, వీరి భార్యయొక్కయు ఆరోగ్యము సరిగా లేని కాలములో వీరికి ప్రథమ సంతానము కలిగినది. తల్లిదండ్రు లిద్దరిలో గల అంతరవయవముల లోపములు యీ బిడ్డ కనీనికలో కనుపడినవి.

ఇట్లు తల్లిదండ్రు లిద్దరిలోని అంతరవయవము

ంలలో లోపము లున్నప్పటికినీ వీరిసంతతి కూడా యీ రోగములతో బాధపడవలె నను నియ మము లేదు. ప్రకృతివైద్యము యిందుకు త్రోవ చూపుతుంది. పిండము తల్లిగర్భములో నున్న ప్పుడును, ప్రసవించినతరువాతను ప్రకృతిసూత్ర ములకు అనుకూలముగా పెంచబడిన యెడల యీ రోగము లేవియు శిశువును బాధించవు. అట్లుగాక ఆహార విహారములలో మార్పు కానియెడల వీరిసంతతి అంతయు యీబాధల ననుభవించ వలసినదే. పసిబిడ్డలలో తరుణ రూపములో కనబడిన గీతలు వయస్సు పెరిగిన కొలదినీ నల్లబడుటయు, మరీ ముదిరి అంత రవ యువములలోని పదార్థము లోపించుటయు తటస్థించును.

అంతరవయువములలోని లోపములను మొత్త ముమీద తీసికొన్న యెడల కనీనిక సాంద్రతను చెప్పగలము. ధాతుశక్తి బాగాఉన్నదీ, తగ్గి నదీ చెప్పగలము. కనీనికసాంద్రత ఒకటి, రెండు, మూడు, నాల్గురకములుగా నున్న యెడల ధాతుశక్తి క్రమముగా తగ్గును. ప్రధాన అవయవములు అనగా- హృదయము, ఊపిరి తిత్తి చెడినయెడల ధాతుశక్తి మరింత తగ్గి పోవును.

కనీనికయొక్క రంగునే ప్రధానముగా తీసికొని ధాతుశక్తియొక్క హెచ్చు తగ్గులను నిర్ణ యించరాదు. అట్లనే కనీనికా, సాంద్రి తనే ప్రధానముగా తీసికొని ధాతు శక్తిని నిర్ణయింపరాదు. వంశానుగతముగా వచ్చిన రోగచిహ్నములను ప్రధానముగా తీసికొని ధాతుశక్తియొక్క హెచ్చు తగ్గు లను నిర్ణయించరాదు. 1. కనీనికరంగును, 2. కనీనికయొక్క సాంద్రితను, 3. వంశాను గతముగా వచ్చిన రోగచిహ్నములను మూటిని బట్టి దేహములోని ధాతుశక్తిని నిర్ణయించవలెను.

అంతరవయువములు చెడినకొద్దీ కనీనికరంగు నల్లపడును. అంతరవయువములలో లోప మున్న యెడల కనీనిక సాంద్రిత మూడు, నాల్గురకములు గలదిగా నుండును. అంతరవ యువములలోని లోపముల బట్టియే కనీనిక సాంద్రిత మారుచుండును. కనీనికలోని సాంద్రితను బట్టి మాత్రము అంతరవయువ ములు చెడవు. కనీనికయొక్క సాంద్రితలో లోపములు కనపడకుండానే అంతరవయువ ములు చెడుటయు గలదు. అంతరవయువముల లోని లోపములు కనీనికలో కనుపడక పోవు టయు గలదు.

ఎంత దేహపరిశ్రమ చేసినప్పటికినీ చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు, పొగాకు, కాఫీ, టీ, కోకో, బ్రాందీ, సారాయిలకు లోబడిన వారు అకాలములో మృత్యువువాత బడుచున్నారు. ఈ సంగతులను ప్రత్యక్షముగా చూచుచునే ఉన్నాము. పరిశ్రమ చేయుచున్నాము గదా, దురభ్యాసములు మన నేమీ చేయలే వను కొనుట శుద్ధ వెఱ్ఱితనము.

నేటి వేదాంతము

(సత్యమ్)

౧

పల్లెలలోనేమి బస్తీలలోనేమి యే మూల విన బోయినా వేదాంతపు గొడవే. ఆడా, మగా విచక్షణ లేకుండా అంతా వేదాంతమునే మాటలాడుతారు. మగవారికే ఆడువారు గురువులగుచున్నారు. ఆడవారికి మగవారు గురువులగుచున్నారు. శిష్యులకు గురువుగారి వయస్సుతో గాని, అనుభవముతో గాని అసలు సంబంధమే లేదు. గురువుగారి ఆచరణతో అంతకన్ననూ జోక్యము లేదు.

20, 25 సంవత్సరముల నాటికే ముండమోసిన ఆడువారిలోను, పుట్టు బ్రహ్మచారులలోను యీ వేదాంతపు గొడవ మరీ యెక్కువ. నూటికి నూరుగురును వేదాంతులే. ఈ శిష్యులు గురువుల వద్దకు యే వేళప్పుడైనా వెళ్ళవచ్చును. అర్థరాత్రిలేదు అన్నకరువూ లేదు మిట్టమధ్యాహ్నమైనా బాధలేదు.

ఈ శిష్యులు గురువుగారికి పరిచర్య చేయుట మరీ విచిత్రముగా ఉంటుంది. గురువుగారు కాబట్టి దేహములోని యేభాగాన్నైనా నిరభ్యంతరముగా ముట్టుకోవచ్చు. ఏమీ ఫరవా లేదు. అంతా బ్రహ్మస్వరూపమే నంటారు. గురువుల నడవడితో శిష్యులకుగాని, శిష్యుల ఆచరణతో గురువులకుగాని, యేమీ సంబంధము లేదు. ఏదైనా పని జరిగితే అది అంతా మాయ అంటారు.

వేదాంత శాస్త్రమునకును, వైద్యశాస్త్రమునకును సంబంధము గలదేమో విచారింతము.

నిజము చెప్పవలెనంటే వేదాంత శాస్త్రమునకును, వైద్య శాస్త్రమునకును చాలాదగ్గర సంబంధమున్నది. రెండునూ ఒకటేనని కూడా అనవచ్చును. భగవంతుని సాన్నిధ్యమును పొందుటకు వేదాంతశాస్త్ర మెంత ఉపయోగపడునో, వైద్యశాస్త్రము అంతవరకూ ఉపయోగపడును. వేదాంత శాస్త్రముకన్న ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రమే బాగా సహాయకారి అనుటలో ఆశ్చర్యమేమిన్నీ లేదు. ప్రకృతి వైద్యము కర్మసిద్ధాంతమును బోధిస్తుంది. నేటి వేదాంత మన్ననో మిథ్యావాదమును బోధిస్తుంది. మానవదేహము. (ఆచరణతో) అవసరమే లేదంటున్నది. భగవంతునినమ్మితే చాలునంటుంది. ఎన్ని హత్యలుచేసినా, శివ శివా అంటే చాలునంటుంది. సర్వ పాపములు కొట్టుకుపోతా యంటుంది. పాపములు చేయవచ్చు, పశ్చాత్తాప పడవచ్చు నంటుంది. ఒకతడవ పశ్చాత్తాప పడిన తరువాత మళ్ళీ ఆ జోలికి పోవద్దని చెప్పదు.

ప్రకృతి వైద్య మన్ననో చేసుకొననిది రాదు. అనుభవించనిది పోదని చెప్తుతుంది. ప్రకృతినే నమ్మి ప్రకృతి సూత్రములకు అనుగుణముగా జీవించినట్లయితే అన్ని రోగములును పోవునని చెప్తుతుంది. నమ్మి చేయనిదే రోగములు పోవని చెవుతుంది.

తాను చేసినదానికి తాను శిక్ష అనుభవించవలె నను భయమును లేకుండా చేస్తోంది. ఈ శుష్కవేదాంతము తప్పులు చేసి, శిక్షను

తప్పుకు పోవుటకుగాను భగవంతుని సేవించ మంటుంది. తప్పులుచేయవద్దని మాత్రము నేటి వేదాంతము బోధించుటలేదు. నేటి శుష్క-వేదాంతమునే నమ్ముకొన్న వారందరు తప్పులను యినుమిక్కిలిగా చేస్తున్నారన్నమాటే. ఏమి తప్పులు చేస్తున్నారంటే పొట్టకు తినుటలోను, విహరించుట లోను.

పొట్టకు తినుటలో వీరికేమి వెనుకా ముందూ లేదు. శక్తి ద్వివిధమని అనగా Spirit (నమ్మకము) and Matter (ఆచరణ) రెండూ ఉన్నా యున్నమాటను మరచిపోయి, ఒక్క-పరమునే నమ్ముతారు. దేహమును మొదటలోనే విస్మరిస్తారు. కడుపు నొప్పిగా నున్నా యంత్రము మూలపడుతుం దేమో నని భయములేక, యంత్రమునకు ఒక్క-పూటయైనా విశ్రాంతిని నిచ్చుటకు ఒప్పుకోక, షడ్రసోపేతముగా తింటారు. పర్యవసానముగా, అజీర్ణముతో బాధపడతారు. వద్దంటే యెందుకు తిన్నావయ్యా! అంటే - అది అంతా కర్మలే అంటారు. మితిమిక్కిలి తిన్నందుకు వచ్చిన ఫలితమని ఒప్పుకోరు. ఒప్పుకోలేరు. ఏదో అర్థము కాని భాషలో కర్మ అంటారు.

విహరించుటలో వీరికేమీ వెరపూ, జడుపూ లేదు. తిథి, వార, నక్షత్రములతో వీరికేమీ సంబంధము లేదు. రాత్రి, పగళ్లు రెండూ ఒకటే. స్వ పర భేదములు మొదటిలోనే పోతాయి. తాము సంపాదించుకొన్న జ్ఞానమంతా తమ తప్పుల కప్పి పుచ్చుటకే ఉపయోగపరచుకొంటారు. తమ తప్పులను తెలిసుకోనే లేరు.

కావలెను వెయ్యి రూపాయలు

9-8-43 వ తేదీన బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు భవనమున జరిగిన ప్రకృతి వార్షికోత్సవ సందర్భమున సమావేశమైన సభ్యులు చేసిన తీర్మానము ప్రకారము కీర్తిశేషులైన నారిశెట్టి హనుమయ్యనాయుడుగారి తైలవర్ణ చిత్రమును ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు భవనమున ఉంచుటకు సంకల్పించబడినది. అందుకు ఈ క్రింది చందాలు వాగ్దత్తము చేయబడినవి. మిగతా చందాలు బెజవాడ సాధనాశ్రమము నందలి వల్లభనేని నాగేశ్వరరావుగారి పేర పంపవచ్చును. అనుకొన్న మొత్తము వసూలు కాగానే పని ప్రారంభింపబడును. క్రమమైన లెక్కలు ఉంచబడును.

చందా వాగ్దత్తము చేసినవారు

అయ్యంకి వెంకట రమణయ్యగారు	రు 10—0—0
పుచ్చా వెంకటాద్రియ్యగారు	రు 10—0—0
కలిదిండి శివరామరాజుగారు	రు 5—0—0

బాలురు - ముష్టిమైథునము

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు
ప్రకృతి వైద్యులు, పేటపాలెం.

ఈ కాలమందు ప్రతిబాలుడును, విద్యార్థిగా నుండు కాలములో యీ దురభ్యాసమునకు బానిస యగుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. బాల్యమునందె నవలలు చదువుటవలనను, సినిమాలు తరుచుగ చూచుచుండుటవల్లను, దుష్ట సాంగత్యమువల్లను, అకాల కామేచ్ఛ జనించుచున్నది. అన్ని దురభ్యాసములలో నిది మహానందకర మైన దగుటవలన దీని చెడుగులు స్పష్టముగ గోచరించువరకు దానిని ఎడువ నొల్లడు. మొదట దీనివలన నెంత సుఖ మనుభవించెదరో తరువాత నంత వ్యథ ననుభవించితీరెదరు. నా యొద్దకు వచ్చు ప్రతి దీర్ఘరోగితో ఈ విషయమును గురించి రహస్యముగ ముచ్చటించి, దాని చెడుగులను గురించి బోధించుచుందును. పురుషులలో నూటికి 99 మంది కీ దురభ్యాస మున్నట్లే నా స్వానుభవమువలన గ్రహించినాను. అన్ని క్షీణరోగములలోను ఈ దురభ్యాసము పునాదిగా యేర్పడుచున్నది. మన ఆంధ్ర దేశములో వివిధప్రాంతముల నుండు విద్యార్థు లనేకులు, యీ దురభ్యాసమువలన చెడిపోయి చికిత్స కొరకు నాకు జాబులు వ్రాయుచున్నారు. ఆ జాబులలో రెండు జాబులనిందు ప్రకటించుచున్నాను. ఆవ్యక్తులకమర్యాద చేయదలచిగాదిట్లు ప్రకటించుట. అజ్ఞానులైన విద్యార్థులు యీ జాబులను చదువుకొని బాగుపడ వలె నను తలంపుతోయిట్లు వ్రాయుచున్నాను.

ఈ జాబులను వ్రాసిన వ్యక్తుల కమర్యాద గలుగును గనుక, వారి నామధేయములు మినహాయించి, జాబులలోని సంగతులను మాత్రము ప్రకటించుచున్నాను. తల్లిదండ్రులైనవారు, ఉపాధ్యాయులైనవారు తమ బిడ్డలకును, విద్యార్థులకును ఇట్టి విషయములను బోధించి ఈ జాబులను వారికి చూపి, చదివించి, వారి జీవితములను బాగుచేయుదు రను తలంపుతో నిట్లు వ్రాయుచున్నాను. విద్యార్థి ఎంత బుద్ధిమంతుడైనను, ఎంత యోగ్యతగలవాడైనను, ఈ దురభ్యాస మున్నపుడు, ఉన్నదని ఎంత క్లిష్టపరిస్థితులలో నైనను ఒప్పుకొనడు. ఈ దురభ్యాసము బాలురకున్నట్లు తల్లిదండ్రులు ప్రత్యక్షముగ కనుగొనజాలరు. ఉన్నదని తెలిసినపుడు వారిని దండించినను చంప నుద్యుక్తులైనను యధార్థము చెప్పరు. అందువలన కఠినశిక్షలతో ప్రయోజనము లేదు. ఆ రహస్య దురభ్యాస మున్నట్లు ఏ మానవుడుగూడ కనుగొనజాలడు. ఈ దురభ్యాసము వలన గలుగబోవు అనర్థములను తాను ప్రత్యక్షముగ నమ్మినపుడుగాని దానిని విడువడు. కాబట్టి యోగ్యులైన తల్లిదండ్రులు తమబిడ్డల అవయవ వికాస లోపములను బట్టి ఈ దురభ్యాస మున్నట్లు గ్రహింపవచ్చును. అప్పుడు వారికి మంచితనముతో యీ దురభ్యాసముయొక్క చెడుగులను గురించి వారికి బోధించవలెను. ఈ జాబు

లను వారిచే చదివించవలెను. ఈ దురభ్యాసము బాలుర కున్నట్లు గ్రహించినపుడు తన బిడ్డను నీకు ముష్టిమైథున దురభ్యాస మున్నదా యని ప్రశ్నింపరాదు. బాలురతో ముచ్చటించునపుడు ప్రపంచములో బాలు రిట్టి దురభ్యాసమువలన చెడిపోవుచున్నా రనియు, దీనివలన శారీరకముగను, మానసికముగను వ్యర్థులైపోవుచున్నా రనియు మిక్కిలి లౌక్యముగ బోధించవలెను. అందులో నేమాత్రము కరకుదన ముండరాదు. ఆరోగ్య శాఖవారు ముఖ్యముగ ఈ విషయమును గ్రహించి కరపత్రములద్వారాను, హైజీన్ పాఠములలో నొక పాఠముగాను, ఈ విషయమును బాలురకు నాటజెప్పు టవసరము. దేశ క్షేమము గోరు ఆరోగ్యశాఖ వా రిట్టి కరపత్రములను హైస్కూళ్ళయొద్దను, కాలేజీల యొద్దను బాలురకు పంచిపెట్టుటవలన మహోపకారము చేసినవా రగుదురు.

జాబు 1:—

అయ్యా, తమరు వ్రాసిన "దీర్ఘరోగచికిత్సా సారము" అను గ్రంథమును 3 పర్యాయములు చదివి చాల ఆశ్చర్యమును, సంతోషమును పొందితిని. నావయస్సు 20 సం॥లు. నే నొక చిక్కువ్యాధిచే చాలాకాలమునుండి బాధపడుచున్నాను. నా అదృష్టముచే మీ పుస్తకము చదువుట సంభవించినది. నావ్యాధి నిశ్చయముగా కుదురునని కూడ నాకు తోచుచున్నది. తమరు చేయమను రీతిగా చికిత్సను, ప్రితి సలహాను, ఎన్నికష్టములకైన నోర్చి, అక్షరాలా ఆచరించెదను. ఎంత ధనము నయినను వ్యయముచేసి నా వ్యాధిని కుదుర్చుకొనుటకు సిద్ధముగా నున్నాను. అందుచేత మరు నా వ్యాధి పూర్తిగా కుదురుటకు ఎంత కాలము పట్టునో తెలుపగోరుచున్నాను.

ఈ దిగువ వ్రాసినది నా వ్యాధి చరిత్ర. దీనిని యింతవరకు సిగ్గుచేతను నా తండ్రిగారికైనను తెలియజేయలేదు. నా వ్యాధివలన వచ్చిన ఫలితములను బాగుగా నేను తెలిసికొనిన తరువాత ఎన్నికష్టములకైన, బాధలకైన నోర్చి, సాధ్యమైనంతవరకు నివారణ చేసికొనుటకై ప్రయత్నించితిని గాని, ఎవ్వరికిని తెలియజేయకుండ, కుదుర్చుకొనుట దుర్లభమాయెను. ఆకారణముచేత మీ కొక్కరకే తెలియజేయ నిశ్చయించి, మీజవాబు వచ్చిన తరువాత నా తండ్రిగారితో చెప్పి, చికిత్స పొంద నిశ్చయించితిని. అందుచే యీ చరిత్ర రహస్యముగానుంచు డని ప్రార్థించుచున్నాను. నాకు 2 సం॥ల వయసు నుండి 8 సం॥లు వచ్చు వరకు నా తల్లిదండ్రులు ఒక యింటిలో అద్దె కుండెడివారు. నా దురదృష్టవశముచేత నా 7 వ యేట ఆ యిల్లు గలవారికి సంబంధించిన కుఱ్ఱవాఁ డొకడు వారింటికి వచ్చెను. అప్పటికి అతనికి షుమారు 12 సం॥ల వయస్సుండ వచ్చును. వాడు ఒక సాయంకాలము డాబా మీదికి తీసికొనిపోయి, ముష్టిమైథునమును నాకు నేర్పెను. ఈ ఘోరమైన దురభ్యాసము యొక్క చెడు ఫలితముల సంగతి చిన్నవాడ నగుటచే తెలియక పోవుటచేత నేను స్కూలు ఫైనలు ప్యాసగువరకు నభ్యసించితిని. అప్పటికి శరీరము చాల క్షీణించుటచే, దానిచెడుగులు స్పష్టమైనవి. స్కూలుఫైనలు ప్యాసయిన తరువాత బొంబాయిలో యిప్పటికిని ప్రాక్టీసు చేయుచున్న (Sexologist Dr. H. S. Gombers) డాక్టరు గ్యాంబర్సువారు వ్రాసిన

గ్రంథముల సహాయమున (1) Self - Pollution and how to over come it (2) Night Pollutions and their treatment ఆ దురభ్యాసమును మానివేసితిని. నేను కామ సంబంధమైన (Sexual subjects) పుస్తకములను చదువుట ప్రారంభించితిని. ఇంత చిన్న వయస్సులో నేను యీ గ్రంథములను చదివినచో పాడగుదునను నెపమున నే నెన్నిసార్లు యీ పుస్తకములను చదువుటకు ప్రయత్నించినను నా తండ్రిగారు తీసుకొని దాచుచుండిరి. కాని నే నెందుకు క్షీణించుచుంటినో తెలిసికొనుటకు ఆసక్తి జనించలేదు. ముష్టిమైథున దురభ్యాసమును మానివేసితినేగాని దీర్ఘకాల మభ్యాసము చేసియుండుటచే జననేంద్రియముయొక్క-నోడలు, నరములు చచ్చుబడిపోయి నీటివలె పల్చగానుండిన వీర్యము బహు తరుచుగ తెలియకుండ వెడలిపోవుచుండెడిది. ఆ విధముగా నే నొక ఘోరమైన దురభ్యాసమునుండి మరియొక ఘోరమైన వ్యాధికి లోనైతిని. దీనిని నివారణచేసికొనుటకు డాక్టరు గ్యాంబర్సుగారి రెండవ పుస్తకము ప్రకారము చేయగా కొన్నాళ్ళు కట్టి మరల తిరుగ బెట్టినది. డాక్టరుగారు వ్రాసిన ప్రకారము కొన్ని మాసములు మజ్జిపాలను పుచ్చుకొంటిని. (But because the secret nature of the masturbatory habit leads one to practice it to excess. The seminal vesicles lost their power to such an extent that my case became worst. So much so that on some days, the urine passed during stools was milky in appearance as well as gummy in consistance as semen. This condition was characterised by him as worst.) కాని ముష్టిమైథునము యొక్క రహస్యాంగమువలన, దాని నతిగా నభ్యసించుటచే, జననేంద్రియములు మిక్కిలి దుర్బలమై, నా స్థితి మిక్కిలి చెడిపోయినది. అప్పుడప్పుడు, విరేచనమునకు వెళ్ళినప్పుడు మూత్రము తెల్లగా పాలవలెను, జిగటగాను వెలువడు చుండును. ఈ స్థితి మిక్కిలి చెడ్డదని డాక్టరుగారు వ్రాసియున్నారు. ఈ విధముగ రెండు సంవత్సరములకు పైగా బాధపడుచుంటిని. నే ననేక వ్యాయామములను చేసితిని. అనేక ఆహార నియమముల ననుసరించితిని. కాని వ్యాధిలో మార్పులేదు. నా జీవితము మీద ఆశపోయినది. జీవితముమీద నిరసనభావ మేర్పడినది. అందువలన మిక్కిలి అలక్ష్యముగ తిని తిరుగుచున్నాను. ఇప్పుడు మీ ప్రకృతి వైద్య రహస్యములను చదివిన తరువాత, నే నారోగ్యవంతుడ నగుట కవకాశములున్న వని ఆశ జనించినది. కాబట్టి నన్ను కృతార్థుడను చేయ వేడుచున్నాను.

మరా—నా కిప్పటికి "క్షయ" సంబంధమైన ప్రవణత యేర్పడిన దని స్పష్టముగా గోచరించుచున్నది.

ఇట్లు,
ఒక విద్యార్థి.

జాబు నెం. 2:—

అయ్యా, తమరు వ్రాసిన "దీర్ఘరోగచికిత్సాసార మను గ్రంథమును చదివినప్పటి నుండి ప్రకృతి వైద్యమునందు చాల అభిలాష యేర్పడినది. నా వృషణములలో నొకటి 3 నిమ్మకాయలంత లావుగను, మరియొకటి ఒక చిన్న నిమ్మకాయంత లావుగ నుండును. ఇప్పటికి 6 సంవత్సరముల నుండి, ముష్టిమైథున దురభ్యాస మలవడినది. దానివలన నాకు చాల

చెడ్డకలిగినదని తెలుసుకొను చున్నాను. నా శిశ్నమును 2 సంవత్సరములనుండి గమనించు చున్నాను. అది ఎల్లప్పుడు 2 అంగుళముల పొడవే యుండును. చాల చిన్నదిగాను సన్నగానుండును. నిద్రనుండి లేచినతరువాత ఎప్పుడైన కొంచెము పెద్దదిగ నుండును గాని, ఎల్లప్పుడు లోనికి పోయి యుండును. సంభోగమునకు తగిన శక్తిచాలదు. దీనివలన సంపూర్ణ నపుంసకత్వము కలుగునని భయపడుచున్నాను దీని యథార్థమేమి? ఇంకను తరుచుగ వీర్య నష్టము గలుగుచున్నది. వీర్యము ఒకవిధమైన చెడ్డవాసన గలిగియుండును. కొద్దిరోజులనుండి వీర్యము మూత్రములో పోవుచున్నది. 2, 3 నెలలనుండి పగలు కూడ వీర్యము అప్రయత్నముగ పోవుచున్నది. ఇవి యన్నియు ముష్టిమైథునము వలన గలిగిన చెడుగులే యని తెలుసుకొన్నాను. శరీరములో పటుత్వ తగ్గినది. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గినది. నా జీవితము వ్యర్థజీవితమైనది. నా మనస్సుచాల వ్యసనముగానున్నది. నేను మీ వద్దకు వచ్చి బాగుచేసుకొనవలయునని కుతూహల మున్నది. ఎంత డబ్బయినను ఖర్చుపెట్టగలను. నేను యీ పరిస్థితులలో మరల బాగుపడగలనా? ఎంత కాలము పట్టును. మీ తిరుగుజాబు చూచుకొని తమయొద్దకు వచ్చి చికిత్స పొందుదును. వెంటనే జవాబు వ్రాయప్రార్థన.

ఇట్లు,

ఒక.

ముష్టిమైథునము చేయునపుడును, స్త్రీతో సంభోగించునప్పుడును, ఇంద్రియము బయటికి వెడలిపోవుటలో సమానసుఖము గలుగును గదా? ఈ రెంటికిని సుఖ మనుభవించుటలో భేద మేమి గలదు. ముష్టిమైథున మెందులకు నిరసింపదగినది" అని యనేకులు ప్రశ్నించు చున్నారు.

ముష్టిమైథునమునకును, స్త్రీసాంగత్యమునకును చాలవ్యత్యాసమున్నది. స్త్రీ సంపర్కమువలన పురుషునియొక్క జీవరసము స్త్రీయును, స్త్రీయొక్క జీవరసము పురుషుడును ఆకర్షింతురు. ముష్టిమైథునములో తన జీవరసము వ్యర్థమైపోవునేగాని దానికి సమానమైన జీవరసము ఆకర్షింపలేడు. అందువలన ముష్టిమైథునము నభ్యసించువాని, శరీరము క్రమముగ క్షీణించి పోవుచుండును. నూతనముగ కార్యమైన దంపతులు క్రమముగ అవయవ వికాసము పొందుచుందురు. ముష్టిమైథునములో అస్వాభావిక మార్గముల నవలంబించుటవలన జననేంద్రియము యొక్క పాటవము తగ్గిపోవును. ఆ నరముల పటుత్వము తగ్గిపోయి నపుడు, ఇంద్రియ స్ఖలనము, మూత్రముగుండ పోవుట యేర్పడును. తరువాత భార్యతో సుఖింపవలసి వచ్చినపుడు తగినంత సౌఖ్యము ననుభవింపజాలడు. భార్యవచ్చులోపలనే కొందరు నపుంసకు లవుదురు. నపుంసకులు గాకయున్నను, 25, 30 సం॥ల వయస్సు వచ్చువరకే ఇంద్రియ పుష్టి నశించి పోవును. బిడ్డలు పుట్టినను మిక్కిలి దుర్బలు లగుదురు.

ముష్టిమైథునమువలన యుక్తవయస్సులోనే అవయవము లెండిపోవును. ఎంత వ్యాయామము చేసినను కండపుష్టిరాదు. ఆహారము వంటబట్టదు. అజీర్ణ మలబద్ధము లేర్పడును. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవును. యుక్తవయస్సులోనే కన్నులు గుంటబడును వినికిడి తగ్గిపోవును.

చూపు మందగించును. 40 సంవత్సరముల లోపుననే సంపూర్ణ వృద్ధాప్యము వచ్చును. దంతము లూడిపోవును. ఈ దురభ్యాసమును విడువక దీర్ఘకాల మాచరించువారు నడి వయస్సులోనే క్షయరోగులగుదురు. మరి కొందరు రక్తక్షయ, పాండువు, అజీర్ణము మొదలగు దీర్ఘరోగములకు బానిసలై అకాల మరణములం జెందుదురు.

One of the most serious leaks of vital force is created through masturbation. There is a close relation - ship between genius and virility. Positively on all planes of being depends largely upon sexual virility. Therefore, the wastefule expenditure of sex fluid and sex life stunts growth and development in all directions. It lowers resistance to physical disease and creates negative condition on the mental, moral and spiritual planes of being which may lead to serious mental and psychical disorders.

—Lindlahr

Uncontrolled amativeness is disastrous. If it leads to private abuse in either sex, it is a process of self - distruction, for it is a giving off of the divine fire of life, which, when pursued very far leads to both physical and mental weakness and finally to insanity and death.

Babitt.

1. ఈ దురభ్యాస మలవడి యుండినపుడు దానినుండి తప్పించుకొనుట సాధ్యమగునా? అందుకెట్టి ప్రయత్నములు చేయవలెను?

2. దీర్ఘకాల మీదురభ్యాసమునకు బానిస లై యుండి క్షీణించి చెడిపోయినవారు మరల బాగుపడుట కవకాశములున్నవా? అవకాశము లున్నచో ఎట్టిచికిత్సలు ఎంతకాల మాచరించ వలెను.

బాలు రెంతత్వరగా దీనిచెడుగులను గ్రహించి మానిన వారంత త్వరితముగ ఆరోగ్యవంతు లవుదురు. దీర్ఘకాల మాచరించి క్షయాది రోగము లంకురించిన తరువాత సంపూర్ణారో గ్యమును పొందజాలరు. కాని వారిజీవితములు పడిపోకుండ కాపాడు కొనవచ్చును. ఈ దుర భ్యాసము మొదట మానసికముగను, తరు వాత శారీరకముగను అలవడును. ఈ దుర భ్యాసము మానవలెనంటె, దీనివలన రానున్న చెడుగులను గురించి బాగుగ యోచించుకొని రాత్రులందు పరుండబోవునపుడు అట్టితలంపు రాకుండ సద్గ్రంథపఠనము చేసి పరుండవలెను. సినిమాలు చూచుట, నవలలుచదువుట మాన వలెను. నాడీ మండలమునకును, తద్వారా మనస్సునకును, ఉద్రేకము గలిగించు ఆవ కాయ, మసాల ద్రవ్యములు, పిండివంటలు వగైరాలు మానవలెను. అధికముగ భుజింప రాదు. రాత్రులందు ఫలాహారము చేయుట శ్రేష్ఠము. పక్వాహారమైనచో మిక్కిలి లఘు భోజనము చేయవలెను. ఫలాదులను, కాయ కూరలనువిశేషముగతినుచుండవలెను. నీలోద కములో (Blue water) తడిపిన బట్ట కౌపీన ముగా ధరించు చుండవలెను. ఆనీటిని త్రాగు చుండ వలెను. ఆ నీటిని ముచ్చిలి గుంట మీదను, పొత్తికడుపుపైనను, బాగుగ ఇనుకు నట్లు మర్దన చేయుచుండవలెను. ఆదిత్యపేటికా స్నానములు అత్యంతోప యుక్తమైనవి. ఈ దురభ్యాసమును మానదలచినవారు రాత్రి లందు వెల్లకిల పరుండరాదు. అట్లు పరుండుట వలన వెన్నుపాము వేడియెక్కి జన నేంద్రి యములలో ఉద్రేకము కలుగును. అందు వలన వెలకిల పరుండుటకు వీలు గాకుండ

వెన్నుకు గుచ్చుకొనునట్లు ఏదైన నొక మేకునుగాని, చంచానుగాని, కట్టుకొని పరుండినచో, అది మధ్య మధ్య మేల్కొలుపు చుండును. ప్రక్కకు వత్తిగిలి పరుండుటవలన అట్టి యుద్రేకము గలుగదు. దీర్ఘకాలమాచరించి చెడిపోయిన తరువాత శరీరమును బాగు చేసికొనుటకు, (1) శరీరమర్దనము అనగా తడి బట్టతో శరీరమంతయు బాగుగ మర్దన చేసికొనుట. (2) వారమునకు రెండు లేక మూడు పర్యాయములు అభ్యంగనము చేయుట. ఈ మర్దన చికిత్సలు ధాతు క్షయము నాపివేయును. క్షీణించిన అవయవములకు నూతనోజ్జీవనము కలుగును. ధాతుశక్తి వృద్ధియగును. (3) లింగస్నానము వలన జననేంద్రియముల లోని నాళ్ళకు చైతన్యము కలుగును. (4)సమశీతోష్ణ కటిస్నానమువలన జననేంద్రియము లోని యుద్రేకము తగ్గును. (5) ఏమాత్రము మలబద్ధ మేర్పడినను జననేంద్రియములకు వత్తిడిగలిగి, సంభోగేచ్ఛ గలుగు చుండును. అట్టి కోరికవలన ముష్టిమైధునము చేయవలసి వచ్చును. దానిని తాత్కాలికముగ ఆపుకొనినను,ఇంద్రియస్ఖలనమగును. కాబట్టి మలబద్ధకము కలుగకుండ, సాఫీగా విరేచనమగుటకు తగిన ఆహారము, వ్యాయామములను చేయవలెను. మధ్య మధ్య ఎనిమా చేయుటత్యవసరము. జీర్ణకోశమున కేమాత్రము భారము గలుగకుండ కాపాడుకొను చుండవలెను. మొదట కొన్ని దినములు సమశీతోష్ణ కటిస్నానముల నాచరించుటవలన ఉద్రేకములు తగ్గిపోవును. తరువాత శీతలోదక కటిస్నానములు చేయవలెను. దీని వలన జననేంద్రియములు బలపడును.

సూర్యనమస్కారములు, ప్రాణాయామము నిత్యవిధులలోనివై యుండవలెను. శరీరములో అన్యపదార్థము చేరకుండ, వారమున కొక రోజు ఉపవాసము' ఒకరోజు ఎనిమా, ఒక రోజు, ఆతపస్నానము, ఒకరోజు, అభ్యంగస్నానము, నిత్యముమర్దన యావజ్జీవితమములులో నుంచుకొనదగినవి.

శారీరకమానసిక సంబంధమైన పరిశ్రమలను వీలైనంత తగ్గించుకొనుటవలననూ, మౌనము నభ్యసించుటవలనను, ఆహారమును క్లుప్త పరుచుకొనుటవలనను, పొగత్రాగుట, సారా త్రాగుట మానుటవలనను, శరీరములోని నాడీశక్తి రక్షింపబడుచుండును.

Conservation of energy is the fundamental principal of Naturopathy.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు 1943 జూన్ నెల జమా ఖర్చులు.

జమ: వెనుకటినెల నిల్వ 252-13-11, ప్రకృతిపత్రిక 18-0-0, పుస్తకములు 78-7-0, పుస్తకములకు అడ్వాన్సు 3-0-0, జరి 352-4-11.

ఖర్చులు: ప్రకృతిపత్రిక 8-2-3, పుస్తకములు పోస్టేజీలు 2-10-0, మిస్‌లెనియస్ 1-12-0, వేదాంత కేసరి పత్రికచందా 3-5-0, జ్ఞానాంబగారి వార్షికోత్సవము 2-0-0, స్టేషనరీ 0-4-0, జనరల్ పోస్టేజీలు 2-10-3, నౌకర్లు 31-4. 0, భరణము 25-0-0, నిల్వ రొఖం 275-5-5, జరి 352-4-11.

౧౨ వ ప్రకృతి శిబిరము

బెజవాడలో 1944 ఏప్రియల్ 1 వ తేదీనుండి 15 వ తేదీవరకు జరుగును

ప్రకృతి శిబిరములు 1933 సం॥ నుండి మొదలై వరుసగా ఇప్పటికి ౧౧ జరిగియున్నవి. ఈ సంవత్సరము వేసవిలో మరియొకటి జరుగవలసియున్నది. ఈ శిబిరముల ముఖ్యోద్దేశ్యములు జీవనవిధానమందు మార్పు కలుగచేసి ప్రకృత్యభి గమనమునకు దారి చూపుట: అనగా ప్రశాంత జీవనము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, నదీస్నానము, వనవాసము, ఫలాహార అభ్యాసము, జీవిత పరమావధిని చేరుటకు లక్ష్యములను స్థిరపరచుకొనుట. దైహిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మికశక్తులను అభివృద్ధి చేసికొనుట. ఇట్టి సాధకులకు అనుకూల వాతావరణము యేర్పరచుట.

ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులను అనేక ప్రదేశము లందున్న వారిని ఒకచోట సమావేశపరచి ప్రకృతి ధర్మములను ముచ్చటించుచు జీవితములో అభివృద్ధి నొందుటకు సహాయపడుట, ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను, జీవన విధానములను నేర్చికొని తోడి మానవులకు సహాయపడగల స్వచ్ఛంద సేవకులకు శిక్షణ ప్రోత్సాహము లిచ్చి వారికి తగు సహాయము చేయుట. అర్హులైన వ్యాధిపీడితులకు వైద్య సహాయము చేయుట మున్నగునవి.

ఇట్టి కార్యములు నెరవేరుటకు ఆంధ్ర మహాజనుల హృదయపూర్వక ప్రోత్సాహమును, ఆర్థిక సహాయమును అవసరమై యున్నవి.

ఈ సంవత్సరపు శిబిరములో ప్రత్యేకముగ ప్రకృతి జీవనవిధానముల ప్రకారము జీవితమును నడుపుకొనుట, వ్యాధి నిరోధము, ప్రథమచికిత్సలు ఆహారపదార్థముల ఉత్పత్తి, సద్వినియోగము, సహజ వ్యాయామములు, దైహిక మానసికసాధనలు, ఆత్మీయశక్తుల నభివృద్ధి పరచుకొను మార్గములు: మొదలైన విషయములలో ఉత్తమ సాధకులైన వారిచే శిక్షణ లీయబడును. ఇందు శిక్షణ పొందిన వారు మానవజాతీయ జీవన వికాసమునకు, దేశ సౌభాగ్యమునకు కృషిచేసి తద్ద్వారా పరమ శాంతిని పొందగల వ్యక్తులుగా తయారు కాగలరని మా నమ్మకము.

ఈ శిబిరములను స్వయంపోషణ పద్ధతుల పైననే నడుపుటకు పూనుకొని యున్నాము. కాన ఎవరి ఆహార ఖర్చులు వారే భరించుకొనవలెను. ఈ శిబిర కాలమంతటికిని ఆహార వ్యయములు, శిబిరవ్యయములు కలసి రు 10/- లగును. వైద్యసలహా కావలసిన వారు రు 3-0-0 వేరే చెల్లింపవలెను.

వైద్యవిద్యార్థుల రుసుము మొత్తం రు 10/- లు శిబిరమునందు అందరికిని ఈ క్రింద వివరించబడిన స్వాభావిక ఆహారము లొసంగబడును. నానబెట్టి మొలకలెత్తించిన సజ్జలు, పెసలు, సెనగలు, పచ్చికొబ్బరి, ఖర్జూరకాయలు, అరటిపండ్లు, నారింజపండ్లు, పుచ్చకాయలు, రామములగపండ్లు, సపోటాపండ్లు, కూరగాయలు. శిబిరకాలములో ఈ ఆహారసేవనము వలన దైహికారోగ్యము అద్భుతముగ అభివృద్ధియగుట, వెనుకటి పది శిబిరములలోను ప్రత్యక్షముగను దర్శించినాము.

శిబిరమును నడుపుటలో, ప్రకటన, నౌకర్ల వేతనము, స్టేషనరీ, పోస్టేజీ మొదలగు చిల్లర

ఖర్చుల క్రింద కావలసిన వ్యయములను వేను కటి సంవత్సరము వలెనే ధర్మాత్ముల వద్ద నుండి వసూలు చేయ నిశ్చయించినాము. తమ కష్టార్జితమైన ధనమును సద్వినియోగపరచి ఆనందపడగల ఉదారులు ఈ పవిత్రకార్యము నకు తమ చేతనైన సహాయము చేయగోరు చున్నాము. శిబిరమునకు పంపు ధర్మనుులు, "మేనేజరు, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు, బెజవాడకు" పంపవలెను.

ప్రకృతి వైద్యవిద్యార్థులకు శిక్షణ

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు, బెజవాడ వారిచే ప్రతి సంవత్సరము నిర్వహింపబడు ఈ శిబిరమున ఈ సంవత్సరము 'ప్రకృతి చికిత్సక' 'ప్రకృతి వైద్యాచార్య' అను 2 పరీక్షలకును విద్యార్థులు తరిబియతు చేయబడుదురు. శిబి రముయొక్క చివరదినములలో పరీక్షలు జరుప బడి అర్హులగు వారికి పట్టము లొసంగబడును. ఈ సంవత్సరము 40 మందిని ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్షకును, 20 మందిని ప్రకృతి వైద్యాచార్య పరీక్షకును శిక్షణకొరకై చేర్చుకొందుము. ఎట్టివారు రావచ్చును ? శిబిరవిషయక సమా చారములన్నియు ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచు రింపబడుచుండును. కావున పరీక్షకు దర ఖాస్తు చేయువారందరును ప్రకృతి పత్రికకు చందాదారులుగా నుండవలెను. నిర్ణీత గ్రంథము లన్నియు చదివియుండవలెను.

కుల, జాతి, మతభేదములేక స్త్రీలు పురుషు లందరు రావగుదురు. శిబిరమునకు వచ్చు నపుడు తమ నిత్యజీవితములో సహాయపడు పరికరములు అనగా దుస్తులు, లాంతరు, కత్తి, ప్రక్క బట్టలు, గ్రంథములు, పెట్టె మొదలైనవి యెవరికివారు స్వయముగ మోసి కొన తగినంత బరువుగల వానిని తెచ్చుకొన వలెను.

ఈ శిబిరవివరములు తెలిసికొన గోరువారు రిప్లై కొరకు పోస్టుబిళ్ళల పంపుచు లేఖలు 'మేనేజరు, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు, బెజవాడ' వారికి వ్రాయవలెను. పూర్తిగా వివరము లన్నియు కలలో ప్రచురింపబడు చుండును. విద్యార్థులు, రోగులు, శిబిరజీవనా భిలాషులు తమ దరఖాస్తులను రుసుమును 1944 ఫిబ్రవరి 28 తేదీలోగా ప్రకృతి ఆఫీసు, బెజవాడకు పంపవలెను. పఠనీయ గ్రంథ ములు—(1) ప్రకృతి చికిత్సక పరీక్షకు ఆహార రసాయనశాస్త్రము, ఆరోగ్య తత్త్వము, ప్రకృతి గృహవైద్యమునందు 24పాఠములు, జస్టుచికిత్స, లక్ష్మణజలచికిత్స, నైపీయ జల చికిత్స, స్వాభావిక చికిత్సా నియమములు, ఉపవాసచికిత్స, సూర్యకిరణ చికిత్స, వర్ణవైద్య మంజరి, పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు, ఆహారము 1,2 భాగములు శుక్లనష్టము, తొట్టివైద్యము, ఎనిమా, (2) ప్రకృతి వైద్యా చార్య పరీక్షకు:—తొట్టి వైద్యము, ప్రౌఢ ప్రభాకరము, సునిశిత వైద్యమునందలి 1 వ భాగము, నిర్వికార భావిజీవనము, ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము 1,2,3,4 భాగములు, దీర్ఘ రోగ చికిత్సాసారము, అనుభవ యోగా భ్యాసము, ప్రకృతి పత్రిక 17,18 వ సంపుట ములలోని జలచికిత్స విధానమను పేరుగల వ్యాసములు. రోగ మేలకలుగును.

ఇట్లు,

బెజవాడ, 11—9—43 } అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య.
వ్యవస్థాపకుడు

డా॥ పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్య. యన్. డి.

(జూలై నెల సంచిక తరువాయి)

ఈ మూత్రికామ్లము మూత్రముతో వెడలిపోతుంది. మూత్రావయవాలు వెలువరింపవలసిన దానికన్న యెక్కువ పరిమితిగల మూత్రికామ్లము కలుగుటకు హేతువైన పదార్థములు తిన్నప్పుడు ఆ మూత్రికామ్లము దేహములోనే రక్తముతో కలిసిపోతుంది. మలకోశమునుండి వచ్చిన వాయువులందు అంగారము ప్రధానమైతే, మూత్రికామ్లములందు నత్రజని అంగారము ప్రధాన ద్రవ్యముగా ఉంటుంది. అందువల్లనే మలబద్ధకపు రోగియందు వలెనే మూత్రికామ్లములు



5-వ పటము

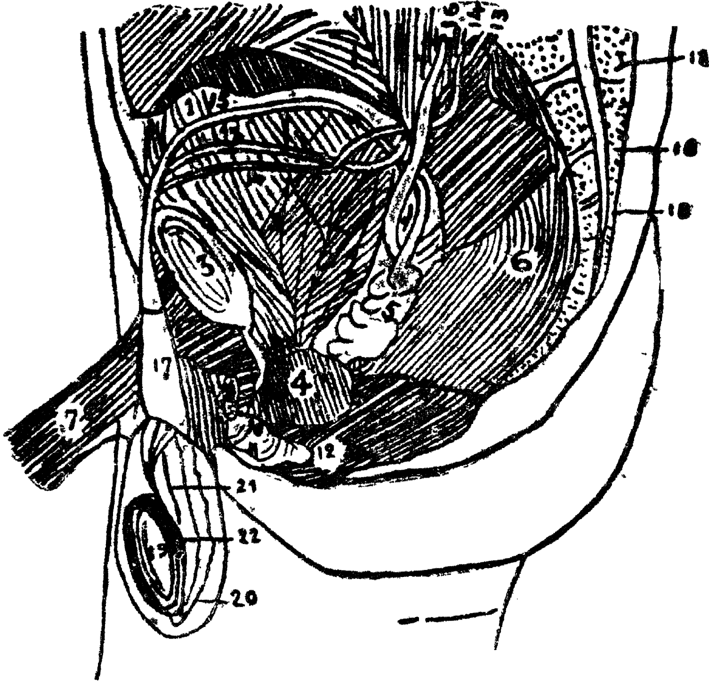
స్త్రీ జననేంద్రియముల లోపలిభాగము

1 వీపుచర్మము
2 పొట్టచర్మము
3 పొట్టచర్మమునకు లోపలను మిగతా అవయవములకు ముందుగాను ఉండే పొర
4 అంత్రవేష్టనము - అనగా ప్రేగులను భరించే ఆవరణ
5 అంత్రవేష్టనములోని భాగము
6 వెన్నెముకలోని దిగువభాగము (ముడ్డి ఎముకలు)
7 ముడ్డి నరములుండు భాగము
8 గర్భాండములు (Ovaries) ను భరించే స్నాయువులు
9 గర్భాండము (ఇవి రెండు అయితే ఈ పటములో ఒకటే చూపబడుచున్నది)
10 గర్భనాళములు (Oviducts or fallopian tubes)
11 కూపకము
12 గర్భాశయము
13 మలకోశానికీ, గర్భాశయానికీ మధ్యను, మూత్రకోశానికీ, గర్భాశయానికీ మధ్యను ఉండే ఉదరముయొక్క దిగువభాగములు
14 గర్భాశయముయొక్క దిగువభాగమునందుండే కంఠము
15 యోనియొక్క గర్భాశయమువైపున ఉండే చివర.
16 గర్భాశయద్వారము 12, 14, 16 అంకెలతో చూపినది గర్భాశయము
17 యోని (సంప్రయోగ కాలమున పురుషావయవము ప్రవేశించు కోశ మిదియే)
18 మలకోశము
19 యోని (17, 19 అంకెలతో యోని చూపబడినది)
20 మలకోశపు దిగువభాగము (ఇక్కడనే మూలాధార కండరములుకూడ చూపబడినవి)
21 ఆసనము
22 యోనియొక్క ముఖద్వారము (ఇక్కడనే సంకోచని అనే కండరములున్నవి)
23 కన్నెపొర
24 యోని లోపలనుండే లోపలి పెదవి (అనగా కుడివైపు చిన్నపెదవి)
25 యోని లోపలనుండే పై పెదవి (అనగా కుడి పెద్దపెదవి)
26 మూత్రకోశము ఉండే ఆవరణ పొర
27 మూత్రకోశము
28 కూపకపు ఎముక
29 మూత్రిక
30 భగలింగము
31 మూత్రద్వారము
32 యోనిని పట్టియుంచే కండరములు

N. B.—గర్భాశయమునకు దిగువకును, వెనుకకును పడిపోకుండా పట్టియుంచే కండర సమూహమును పటములో చూడగలరు.

ఎక్కువగా నున్న రోగియొక్క హృదయమునందు ఈడ్పు కలుగును. వెనుక చెప్పిన శ్వాసావరోధపు బాధలును హృదయమునందు వేదనయు, బరువునుకూడ కలుగును. మూత్ర అవరోధమునకు ఉండే కారణాలుగూడ ఉబ్బసమునకు పరోక్షకారణములే అవుతవి. అతిసంగమమువలన, అక్రిమ

7 లింగము (Penis)
8 లింగాంతర్భాగము (Carcernous body of penis)
9 మూత్రిక (Urethra)
10, 11 ఉత్థాపక కండరములు (Erector muscles of penis)
12 కౌపర్సుగ్రంథి (Cowper's gland)
13 శుక్లధమని (Spermatic artery)
14 శుక్లసిర (Spermatic vein)
15 శుక్లనాళము (Spermatic duct)



6–వ పటము

1 అంత్రవేష్టనము (Peritoneum)
2 మూత్రాశయము (Bladder)
3 జననేంద్రియ సం॥ రెముకలసంధి (Public junction of bones
4 ఉద్దీపకగ్రంథి (Prostate)
5 శుక్లాశయము (Seminal vescicles)
6 మలాశయము (Rectum)
16 మూత్రనాళము (Ureter)
17 శుక్లస్కంధము (Spermatie cord)
18 సంధిరెముక (Cross bone)
19 అండములు (Testicles)
20 శుక్లనాళపు పొదలు (Epidedymis)
21 శుక్లధమని (Spermatic artery)
22 శుక్లసిర (Spermatic vein)

సంగమమువలన, నిర్బంధబ్రహ్మచర్యము వలన కూడ మూత్రమునందు అవరోధము ఏర్పడుతుంది. అతిసంగమమువలన జననేంద్రియములకు సంబంధించిన అవయవములలో దౌర్బల్యము ఏర్పడుట సహజము. అయితే జననేంద్రియములు విడదీసిలేవు. జననేంద్రియములకు ఒకవైపున మలకోశము, రెండవవైపున మూత్రకోశము ఉన్నవి.

అందువలన జననేంద్రియములలో కలిగిన దౌర్బల్యమును కూడదీసికొనుటకై మల, మూత్ర అవయవములలోని బలమును జననేంద్రియములు లాగుకొంటవి. అందువలన మల, మూత్రకోశములలోని పాటవము తగ్గిపోతుంది.

రక్తములోని యూరికామ్లము మొదలగు లవణములను మూత్రపిండములు తిన్నగా వడియ కట్టలేవు. అందువలన కొంత యూరికామ్లము రక్తములోనే నిలిచిపోవును. అదిన్ని కాక మూత్రపిండములు తిన్నగా పని చేసినప్పుడున్నూ మూత్రమును వెలువరించు అవయవము అనగా మూత్రకోశము మూత్రిక మొదలగు అవయవముల దౌర్బల్యము వలన మూత్రము పూర్తిగా వెలువరింప బడక మూత్రకోశమునందే నిలచిపోయి అందుపుట్టిన వేడివలన ఆవిరిరూపమును పొంది తిరిగి ఆ దుర్వాయువులు రక్తములో కలియుటయును కలదు. ఏ కారణముచేత మూత్రము తిన్నగా దేహమునుండి వెలువడక పోయినను అది రక్తములో చేరి హృదయమును పీడించును. దానివలన కూడా వెనుక చెప్పినట్టి శ్వాసబాధ కలుగును. అదృష్టవంతులు కొందరికి చర్మము చురుకుగా నుండి మూత్రము లోనుండిపోక నిలిచిపోయిన లవణములు చర్మతలమునకు పిండివేయబడును. అందువలన చెమట బాగా పోయువారికి ఉబ్బనవు వ్యాధి సాధారణముగా రాదు. సవాయి మొదలగు సుఖవ్యాధులు కలిగినపుడు చెమటగా వెలువరింపబడుటకు సాధ్యముకాని మూశిరకామ్లము రక్తములో నిలిచియుండుట వలన అది దేహము మీద పళ్ళికలుగాను, పుండ్లుగాను, పొక్కులుగాను కనుబడి వెలువడిపోవ ప్రయత్నించును. ఎప్పుడెప్పుడు ఇట్టి పళ్లికలకు పొక్కులకు పాదరసము, గంధకములతో వైద్యము చేయుదురో, అప్పుడల్లా మురికిని బయటకు తెచ్చు ఈ రంధ్రములు మూసుకొని పోయి, ఆ మురికి రక్తముతో కలసి ప్రవహించుచుండును. అందువలన రహస్యరోగములకు చరమావస్థగా ఉబ్బసము, క్షయరోగములు వచ్చుటకద్దు. అజీర్ణ వ్యాధికి వాడిన రస భస్మము, మండూరము, లోహము (ఐరన్) వాడినప్పుడు అవి మృతకధాతువు లగుటవలన దేహమునుండి వెడలిపోక రక్తమునందు కలిసి తిరుగుచు చర్మమును పాడుచేసి శ్వాసకోశములను పీడించి ఉబ్బసము, క్షయ మొదలగు వ్యాధులుగా మారుటయు గలదు. జ్వరాదుల యందు వాడిన నేలవేము, నాభి, క్వైనా, పాషాణము, మొదలగు మందులు హృదయమును దుర్బలపరచి, రక్తములోని మాలిన్యములను బయటకు వెలువరించు సామర్థ్యమును తగ్గించివేయును. అందువలన నానాటికి రక్తములోని మాలిన్యములు వృద్ధిపొంది ఉబ్బసము క్షయ మొదలగు వ్యాధులను కలిగించుటకు కారణమగును.

స్త్రీలయొక్క దేహ నిర్మాణమునందలి విలక్ష

ణత వలన ప్రథమరజస్సుల మొదలు ప్రతినెలయును ఆ రక్తముతో బాటు ఆమె దేహ మాలిన్యములు కూడ వెడలి పోవుచుండును. మలమూత్రకోశముల యందలి మాలిన్యముల ఒత్తిడివలనను అమితమగు సంగమమువలన జననేంద్రియములలో కలిగిన దౌర్బల్యము వలనను జననేంద్రియములు స్థానభ్రంశము పొందును. లేదా అందు అమితమగు వేడి పుట్టును. ఈ కారణములవలన ఋతువు ఆగి పోవుటగాని, ఋతువు తగ్గిఅగుటగాని, సంభవించును. అందువలన అట్లు వెడలిపోవలసిన మాలిన్యములు వెడలిపోక రక్తములో కలిసి తిరుగుచుండుటవలనను ఉబ్బసము కలుగును. సవాయి మొదలగు వ్యాధులచే పీడింపబడిన, తల్లిదండ్రులకు పుట్టిన శిశువులు అదే రోగ ప్రవణతను కలిగియుందురు. అయినప్పటికిని బాల్యమునందే వారి దేహమునందలి ధాతు శక్తి బలముగానుండి రోగప్రవణతకు కారణమైన మాలిన్యములను కురుపులుగాను, గజ్జిగాను, తీటగాను, చుండుగాను, కరపాణి, తలమోద మొదలగు వ్యాధుల ద్వారా బహిష్కరింప ప్రయత్నించును. అప్పుడు తెలివికలిగిన తల్లిదండ్రులు బిడ్డలకు సహజములగు పద్ధతుల ద్వారా ఆరోగ్యమును కలిగింపవలసియున్నది. దురదృష్టమేమనగా ఇట్టి వ్యాధులు కలిగినప్పుడల్లా రసము, గంధకము మొదలగు మందులతో తయారైన పైపూతల చేత నీ రోగముల రూపు మాపుదురు. దేహము నందలి ధాతుశక్తి బలముగా నున్నంత వరకును ఇట్టి కురుపులు పూర్తిగా నయము కాక తిరిగి తిరిగివచ్చుచుండును. తల్లిదండ్రులు నహితము పట్టుబట్టి పైపూతలతోనే గాకుండా లోపలకు కూడా రసము గంధకము, ఫిరంగిచెక్క మొదలగు మందులను తిరిగి తిరిగి యిచ్చుచుందురు. దానితో చర్మవ్యాధులు రూపుమాసిపోవును. దానితో బాటు చర్మమునందలి చైతన్యశక్తి కూడ నశించిపోవును. అందువలన ఇక నెప్పటికిని చర్మ వ్యాధులు కలుగక పోవుటయే గాక, చర్మము నందలి రోగమును వెలువరించు శక్తి కూడ నశించిపోవును. అందువలన బహిష్కరింపబడ వలసిన మురికి కూడా రక్తముతో కలిసి తిరుగుచుండును. చిన్నప్పుడు చర్మవ్యాధులతో బాధపడువారు, పెద్దతనములో క్షయ, ఉబ్బసములతో బాధపడితే మన మేమీ ఆశ్చర్యపడ వలసిన పనిలేదు.

మెదడులోనుండి బయలుదేరి, స్వతంత్ర అస్వతంత్ర నాడీ మండలములకు సంబంధము లేకుండా శ్వాసాశయజాలరసిర ఊపిరితిత్తులలో గుండా జీర్ణమండలము లోనికి పోవును. జీర్ణమండలము నందలి మాలిన్యము లందు మందము కలిగినపుడు యే యితర కారణములతోను నిమిత్తము లేకుండా ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వాయు నాళములు ముడుచుకొనును. అందువలన కూడా శ్వాసకోశముల లోనికి చేరిన వాయురూపమైన మాలిన్యముల వెలువరించుటయందు కష్టమేర్పడును. అందువలననే ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క పదార్థము తిన్న రోజున ఉబ్బసము కలుగుట కద్దు. ఇన్ని కారణముల వలన శ్వాసవ్యాధి కలుగుతుంది. కనుకనే ఉబ్బస వ్యాధికి కారణము చెప్పవలసి వచ్చినప్పుడల్లా వైద్యుడు రోగ కారణమును కనిపెట్టలేక తికమక పడుతూ ఉంటాడు. నిజమైన కారణమును కనిపెట్టి,

రోగికి బోధించి, ఆకారణము పూర్తిగా నిర్మూలించుటయే కాకుండా, అదేకారణము మళ్ళిమళ్ళి కలుగకుండా రోగికి పూర్తిగా బోధించవలెను. రోగియును తన ఉబ్బస వ్యాధికి ఉండు కారణముల తెలిసికొని ఆ కారణములు తిరిగి కలుగకుండా ఉండగలందులకు యావజ్జీవము నియమపాలనము చేయవలసి యున్నది. మిగతా వ్యాధులకు ఎట్లు ఉండినా ఉబ్బసవ్యాధిలో మాత్రము ఏ రోజున నియమోల్లంఘన చేస్తే ఆరోజునే ఉబ్బసపు చిహ్నములు కనుపడుతవి. అందువలన వెంటనే మార్చుకొనేటందుకు వీలు పడుతవి కూడాను.

చికిత్స

ఉబ్బసవ్యాధి యెన్ని కారణముల వలన వస్తుందో తెలిసికొన్నాము గనుక ఒకరికి ఉపయోగించిన చికిత్స పద్ధతులు ఇంకొకరికి ఉపయోగించిన యెడల అంతటితో వినుగు చెందక చికిత్సాప్రక్రియలు మార్చిపట్టుదలతో రోగనివారణమును. చేయవలసి యున్నది. చికిత్స రెండు విధములుగా ఉంటుంది. ఒకటి దేహమునందలి మాలిన్యములను వెలువరించి ధాతుశక్తిని బలపరచుట. రెండు తాత్కాలిక ఉపశమన ప్రక్రియలద్వారా బాధోపశమనము చేయుట, ఒకటవ పద్ధతిలో ఒకటి యెనిమా, రెండు కటిస్నానము, మూడు లింగస్నానము, - నాలుగు ఆదిత్యపేటికాస్నానము, అయిదు ఆవిరిస్నానము, ఆరు మర్దనము, ఏడు వ్యాయామము, ఎనిమిది పథ్యము, తొమ్మిది విశ్రాంతి, పది జపము. రెండవదగు తాత్కాలిక ఉపశమన ప్రక్రియలలో ఒకటి కబంధపుకట్టు, రెండు వేడినీటికాపు, మూడు చన్నీటిమర్దనము, నాలుగు కాకాచెంచు, అయిదు వేడినీటి పాదస్నానము, ఆరు ఎనిమా, ఏడు ఉదరమును మర్దనము చేయుట చెప్పవలసియున్నది.

ఇందు ఒక్కొక్కటే తీసికొని వివరించెదను.

ఎనిమా



ఎనిమాచేయు డబ్బా

ఉబ్బసమునకు చేయు ఎనిమా రాత్రి పరుండబోవునపుడు చేయుట మంచిది. ఎందువలన అనగా ఉబ్బసము సాధారణముగా రాత్రి 12-4 గంటల మధ్యన బాధపెట్టుతుంది. రాత్రి పూట వస్తుంది గనుక ముందుగానే మలకోశమును శుద్ధిచేసి ఉంచుటమంచిది. ఇది చికిత్సాప్రారంభములో కొంతకాలమువరకే చేయవలెను. తరువాత ఆహారాది నియమముల వలన మలము స్వాభావికముగానే తేలికగా వెడలిపోతుంది. తేలికగా వెడలి పోయేవరకు ఎనిమా చేయుచునే ఉండవలెను. ఎనిమాకు వాడే నీరు చన్నీరుగానే ఉండాలి. రోగి మరీ నీరసముగా ఉంటే తప్ప వేడినీటిని వాడరాదు.

అప్పుడైనను లోపలకు పోయిన నీటివలన చలి పుట్టకుండా ఉండుటకు నులివెచ్చని నీటిని మాత్రమే వాడవలెను. ఎనిమా డబ్బా రోగి ఉన్నచోటునకు మూడు అడుగుల యెత్తున ఉండవలెను. సాధారణముగా ప్రతి రోగికిని ఒకటిన్నరశేరు (మూడుపైంట్లు) నీరు ఒకతూరి చేయు నీటిపరిమితిగా నుండవలయును. ఇట్లు ఒకసారి తరువాత మరొకసారి చేయవలెను. మొదటితూరి కి పైంట్లునీరు లోనికి పోకపోయినను బాధకలుగుట తోడనే ఆపి వేసి మల విసర్జన చేసివచ్చి, తిరిగి ఎనిమా చేయవలెను. రెండవతూరి మూడు పైంట్లు నీరు లోనికి పోయినయెడల మూడవతూరి ఎనిమా చేయ నక్కరలేదు. లేనియెడల ఇంకొకతూరి ఎనిమా చేయవలెను. అప్పుడు మూడుపైంట్లు నీరు పోకపోయినను ఆపివేయవలెను. ఇతర వివరములకు నాచే రచింపబడిన ఎనిమా అను పుస్తకమును చూడవలయును.

కటిస్నానము



పై పటములో చూపినట్టి యాకారముగల తొట్టిలో రోగి కూర్చున్నప్పుడు, నాభిని, తొడలను మిగలకుండునట్లు నీరును పోయవలెను. రోగి దానిలో సగము చేరగిలబడి కూర్చుండును. తరువాత ఒక ముతుక నార బట్టతో విడువక కటిప్రదేశము నంతను (Around and across) వెనుకను ముందును గూడ రుద్దుచునే ఉండవలెను. ఇట్లు దేహము బాగా చల్లబడు వరకును రుద్దుచుండవలెను. రోగి శక్తిని అనుసరించి అయిదు మొదలు పది నిమిషముల వరకును చాలును. కటిస్నానాంతరము వెంటనే దేహమును వెచ్చపరుపవలెను. బహిరంగ ప్రదేశమున చేసిన వ్యాయామముచే ఇది కలుగును. రోగగ్రస్తులైన వారికిని సుకుమారులకును ముసుగుపెట్టి పరుండబెట్టి వేడిని కలిగించవలెను. వేడి ఆలస్యముగా కలుగునెడల దేహమునకు గుడ్డలు చుట్టి ఉంచవలెను.

ఇట్టి స్నానములు దినమునకు రెండు చేయవలెను.

లింగస్నానము

స్త్రీలుచేయువిధము - తొట్టిలో మధ్య ఒక యెత్తుపీట వేయవలెను. పీటమీద మూడు అంగుళముల వరకు ఉండునట్లు నీరు పోయవలెను. స్త్రీ ఆ పీటమీద దిగంబరముగా కూర్చొనవలెను. తరువాత ఒక ముతుకగుడ్డ నీటిలోముంచి, చేతికి వచ్చినంత నీటిని, పైకితీసి స్త్రీయోనిముఖమును పొత్తి కడుపును తుడువవలయును. కాని యోనియొక్క అంతరవయవముల జోలికి పోక పై పెదవులను (Outer lips) మాత్రము క్షాళనము చేయుచుండవలెను. మోటగా వెనుకకు, ముందునకు రుద్దకూడదు. లింగస్నానానంతరము స్వాభావికోష్ణము కలుగునట్లు వ్యాయామము చేయవలెను. లేదా అదనముగా గుడ్డలు కప్పుకొనియైనా పరుండవలెను. ఋతుదినమందు లింగస్నానము ఆచరింపరాదు. ఇట్టి స్నానములు దినమునకు ఒకటి రెండు చేయవచ్చును.

(పశేషము)

ఋతుధర్మము

వే. వెం. రా.

1943-మే-నెల ప్రకృతి పత్రికలో ఇందుకు సంబంధించిన ప్రశ్న నొకదానిని చి॥ సౌ॥ భారతి అడిగినది. అందుకు డా॥ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు జవాబుచెప్పిరి. అయితే ప్రశ్న ఒకటి - జవాబు వేరొకటి అయినది. జంతువులలో లేని ఋతుధర్మము మానవస్త్రీలకు ఎందుకు కలిగినది ? పరిపూర్ణారోగ్యము కలిగితే స్త్రీలకు ఋతుధర్మము లేకుండా పోతుంది అని ప్రశ్న సారాంశము. అందామె మానవ స్త్రీలను స్త్రీజంతువులతో పోల్చినది. దీనిని అనాలజీ (Analogy) అంటాము.

ఇది ఎలా ఉంటుంది అంటే ఎలుకలు తవుడు తిని, బలిస్తే మానవులకుగూడా తవుడు మంచిది అన్నటువంటిది. అయితే యెలుకలు ఆముదపుపిండి తిని బలుస్తవి. కాని మనిషి ఆముదపుచెక్క తింటే బలియడు.

అనేక సామాన్యధర్మాలు జంతువులకు మానవులకూ ఉన్నవి. కాని అన్ని ధర్మములు జంతువులకు మానవులకు సమానములు గావు. జంతువుల గర్భధారణకు ముందు కనుపడేది [illegible]ంగాని ఆర్తవముగాదు. రాగార్త అయిన స్త్రీ కిట్టి శ్లేష్మము యోనిముఖము మీద కనుపడుతుంది. ఉజ్వలగా ఉంటే కారుతుందిగూడాను. ఇది యెర్రగా నుండక తెల్లగా నుంటుంది. జంతువులలో కనుపడేది గూడా యీ శ్లేష్మద్రవమేగాని ఋతువుగాదు. కనుక జంతువులకూ మానవులకూ యీ విషయములో సమాన ధర్మము లేదు.

కేవలము పండ్లు తిని జీవించే కోతులలో ఈ ఋతుధర్మమున్నది. నెలకు 3, 4 దినములు ఎర్రని ద్రవము కారుతుంది. ఇది పడుచుదనము వెళ్ళిపోయి ముదిమి వచ్చినతరువాత మానుతుంది. ఈ సంగతి హావలక్ ఎలిస్ గారి స్టడీస్ ఇన్ ది సైకాలజీ ఆఫ్ సెక్సులో 1వ పుస్తకములో వ్రాసి యున్నది.

కనుక మనుష్యకాంత ఆరోగ్యవతి అయినంత మాత్రమున ఋతుధర్మము ఆగిపోదు. 14-45 సంవత్సరాల మధ్య అది ప్రతినెలా కనుపడుతునే ఉంటుంది. కొందరిలో ఇంకా 12-50 వరకూ ఉండవచ్చుగూడాను. ఇది అనారోగ్య లక్షణముకాదు. ప్రతినెలా కనుపడకపోతేనే అనారోగ్యచిహ్నముగా తెలియవలెను.

జూబిలీ సంచిక

1943 సం॥ డిశంబరునెల ప్రకృతి పత్రిక జూబిలీ సంచికగా వెలువరింప దలచినాము. జూబిలీ పత్రికకు మీరు ప్రత్యేక వ్యాసము వ్రాసిపంపవలెను. పత్రికను గూర్చిన మీ అభిప్రాయము గూడ వ్రాసి పంపగోరెదను. వ్యవధి ఉన్నది గదా యని ఆలస్యము చేయవద్దు. డిశంబరు 1 వ తేదీలోపలనే అచ్చు తీరి పత్రిక ప్రకటించెదము. ముందుగా పంపిన వ్యాసములకు తగిన ప్రదేశము లభించును. కనుక మీరు శ్రద్ధతీసుకొని వెంటనే వ్యాసములను అభినందనాదికములను వ్రాసి పంపగోరెదము.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,
బెజవాడ, 11-9-43.

పుచ్చా వెంకటరామయ్య.
ప్రకృతి పత్రికాధిపతి.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు **1943** జూలై నెల జమాఖర్చులు

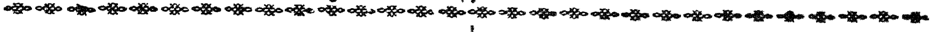
జమ : వెనుకటినెల నిల్వ 275-5-5, ప్రకృతి పత్రిక 31-8-0, పుస్తకములు 70-2-0, వడ్డీలు 90-0-0, అడ్వాన్సులు 16-12-0, బాకీవసూళ్ళు 58-0-0, ఇండ్ల అద్దెలు 42-0-0, రంగుకాగితాలు 0-6-0, వెరశి 584-1-5.

ఖర్చులు : పుస్తకముల పోస్టేజీలు 7-3-3, మిస్‌లేనియస్ 2-15-0, జనరల్ పోస్టేజీలు 4-11-9, ప్రింటింగు అడ్వాన్సు 90-0-0, ఇండ్ల పన్నులు 6-15-1, నౌకర్లు 31-8-0, అడ్వాన్సు తీర్చింది 1-8-0, భరణం 50-0-0, ఇండ్లమరమ్మతులు 16-8-0, పుస్తకముల కమీషన్ 4-15-0, నిల్వ రొఖం 367-13-4, వెరశి 584-1-5.

ఆగస్టు నెల 1943 జమ, వెనుకటి నెల నిల్వ, 367-13-4, ప్రకృతి పత్రిక 17-14-0; పుస్తకములు, 20-13-0; ఇండ్లఅద్దెలు, 6-0-0, రంగుకాగితాలు, 3-7-0, వెరశి 475-15-4

ఖర్చులు: ప్రకృతి పత్రిక 6-12-0, పుస్తకముల పోస్టేజీలు 1-9-3; మిస్‌లేనియస్ 1-9-6, జనరల్ పోస్టేజీలు 3-0-9, వార్షికోత్సవములు 17-0-6; నౌకర్లు 16-4-0, భరణం 25-0-0, అడ్వాన్సు తీర్చింది 6-0-0, పుస్తకాల ప్రింటింగు అడ్వాన్సు 300-0-0; నిల్వరొఖం 98-11-4, వెరశి 475-15-4. యల్. సుదర్శనరావు, మేనేజరు.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు



దురభ్యాసఖండనములు

	వెల
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0
పొగచుట్టవలని ప్రమాదములు	0 1 0
కల్లుముంత — సారాపిపా	0 4 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకో?	0 2 0
టీకాలనేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు	
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	5 0
బాలక్రీడలు	3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	4 0
ఆరోగ్యము — కామేచ్ఛ	3 0
దీర్ఘాయువు	1 0
సుఖప్రసవము	1 0
*ఆరోగ్యతత్త్వము	0 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

పురుటాలు	0 1 0
*ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
*ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0
*దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4. భాగము	0 6 0
5. భాగము	0 6 0
6. భాగము	0 6 0
7. భాగము	0 6 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0

	వెల
స్నానచికిత్స	0 8 0
ఒంబీరచికిత్స	0 3 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0
నిశ్శస్త్ర శరీరపరిశోధన	0 4 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0
త్రిదోషములు	0 6 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0
పృథ్వీచికిత్స	0 2 6
వివిదారసాగరము	0 2 6

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
శుక్లనష్టము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
మలబద్ధకము	0 4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

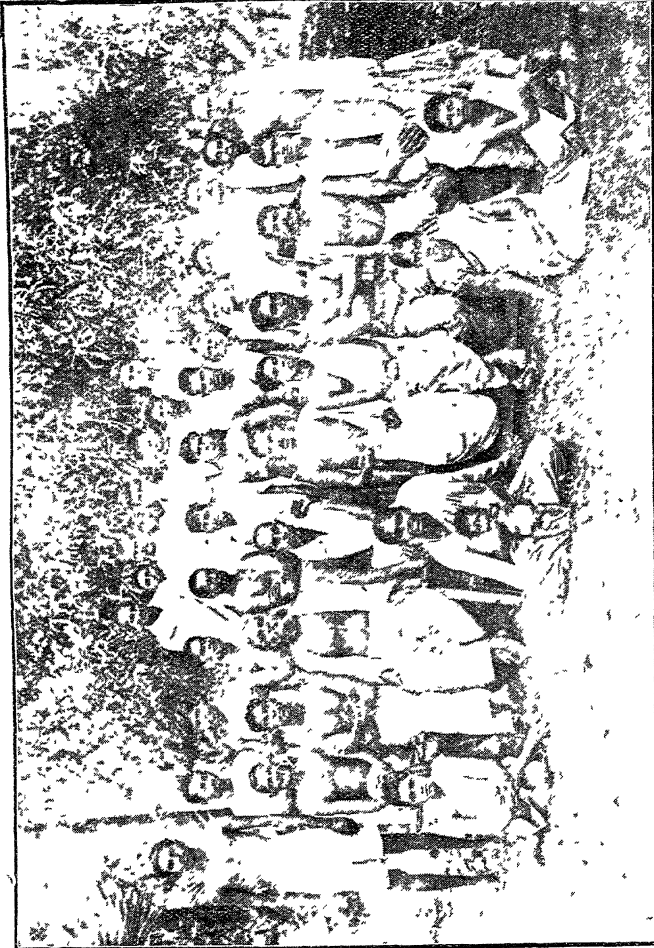
మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు	
1. భాగము	0 8 0
2. భాగము	0 8 0
భగవద్గీతాసారము	0 6 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	1 8 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	వెల	1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	వెల	3 0 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

1943 మే నెలలో జరిగిన ప్రకృతి శిబిరము, బెజవాడ.



శిబిరవాసులు

ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ వారి చికిత్సాలయము, సత్యనారాయణపురము, బెజవాడ.

ప్రధాన చికిత్సకులు : డాక్టరు కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ.

ఈ చికిత్సాలయమున సమస్తవ్యాధులును వివిధప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారింప బడును. రోగులు చికిత్సాలయమందు నివసించుటకు వసతులు కలవు బయటి రోగులకు సలహాలివ్వబడును. ఉత్తర ప్రత్యుత్తరముల ద్వారా కూడా సలహాలివ్వబడును. రోగులు చదువుకొనుటకు గాను పెద్ద ఆదర్శ గ్రంథాలయము కూడ నెలకొల్ప బడినది. ప్రతివారిని విజ్ఞానవంతులుగాను తమ ఆరోగ్యమును ఇతరుల సహాయము నపేక్షింపకుండ కాపాడుకొను వారిగను తయారుచేయుటయే ఈ సంస్థ యుద్దేశ్యము. వివరములకు రిప్లయి కార్డుతో చిరునామాకు వ్రాయుడు.

Printed by Mr I V Ratnam, M Sc, at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published By Dr P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA